MAITREYA MAGAZINE

3

jaargang 15 1993

losse nummers *f* 6,50

TIBETAANS *BOEDDHISME*

DHARMA DENKEN EN DOEN

TIBETAANSE GENEESKUNDE

DE SPIRITUELE LERAAR EN HET PAD

INHOUD

DHARMA DENKEN EN DOEN
door Lama Thubten Zopa Rinpochee 3

TIBETAANSE GENEESKUNDE
door Dr. Kunga Gyurme Ngarongshar 9

DE SPIRITUELE LERAAR EN HET PAD
door Sangra Jampa Rinpochee 14

HET GEBEDSWIEL KOMT NAAR HET CENTRUM
door Margot Kool-Stumpel 18

DHARMAKIRTI
door prof. Robert Thurman 22

BOS- EN TUINNIEUWS
door Inge te Velde 24

GEDICHT
door Gelong Jampel Pharchin 26

TIBETNIEUWS
door Paula de Wijs-Koolkin 27

BOEKRECENSIE 28

LIEVE MENSEN
doorApril Elzenga 30

OVERZICHT GEBEDSDIENSTEN 31

ALGEMENE CURSUSINFORMATIE 32

PROGRAMMA T/M DECEMBER 1993 33

LEZINGEN IN HET LAND
DOOR GESHE SONAM GYALTSEN 38

INFO STICHTING MAITREYA INSTITUUT 39

©
Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450

VOORWOORD

Nadat de regen die tijdens en nog lang na de jaarlijkse midzomer meditatie cursus overvloedig op ons neerstroomde en min of meer dwong tot binnenzitten en contemplatie, pas tegen de tweede helft van de 'vakantie maand' plaats maakte voor de tot zomerse uitstapjes nodigende zonneschijn, is het Maitreya Instituut nu al weer in vol bedrijf voor het doen neerdalen van een regen van Dharma onderricht.

Met het tweede semester van het 3-jarig studieprogramma afgewisseld door thema-weekenden waaraan ook apart kan worden deelgenomen, biedt het Instituut dit najaar acht kwalitatief hoogwaardige cursussen in de theorie en praktijk van het Tibetaanse boeddhisme. Het najaars programma zal ongetwijfeld zijn hoogtepunt krijgen in het weliswaar korte maar zeer gewaardeerde bezoek van de Spiritueel Leider Lama Thubten Zopa Rinpochee op 21 november.

In dit Magazine vindt u behalve een volledig programma overzicht weer een aantal interessante artikelen over de boeddhistische visie op geluk en lijden, het nut van een spirituele leraar, gezondheid en ziekte, enzovoort.
Bovendien wordt verslag gedaan van de vorderingen en plannen van de bos- en tuincommissie, die zich belast heeft met het onderhoud en verfraaien van het 7 hectare grote bosterrein rond de gebouwen van het M.I.

De constuctie van een gebedswiel zal een spiritueel hart geven aan het centrum en het terrein. Ook daarover kunt u meer lezen in dit nummer. Moge het een warm hart worden dat goedheid en geluk uitstraalt naar alle wezens tot in de verste uithoeken van het multiversum.

Uw eindredacteur Hans van den Bogaert.

DHARMA DENKEN EN DOEN, deel I.

J.P. Kool

Lama Zopa Rinpochee in M.I. 1990

Bij deze het eerste deel van een uittreksel van een nieuw boek van Lama Thubten Zopa Rinpochee, 'De deur naar voldoening; advies vanuit het hart van een Tibetaanse Boeddhistische meester', dit jaar uit te geven door wisdom, Boston U.S.A. Het uittreksel bestaat uit een gedeelte van de inleiding van de redacteur en de hoofdstukken 3 en 4. Dit artikel zal worden vervolgd in het december nummer van het Maitreya Magazine.

In februari 1990 waren meer dan 100 studenten uit de hele wereld bijeen in een veelkleurige tent op het terrein van 'Root Institute', een boeddhistisch centrum in de oude Indiase stad Bodhgaya, de plaats waar 2550 jaar geleden de Boeddha de verlichting bereikte.
De gebeurtenis bestond uit een serie lezingen die onderdeel waren van de derde 'Enlightened Experience Celebration', een periodiek festival met boeddhistische leringen en initiaties dat georganiseerd wordt door de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT).
Van 16 t/m 25 februari onderwees Lama Thubten Zopa Rinpochee, de 'Spiritual Director' van de FPMT de 'Kadampa Leringen', een serie van 10 lezingen gebaseerd op de 15e eeuwse tekst van de Tibetaanse yogi Lodro Gyaltsen, 'Het Openen van de Deur naar Dharma'. Lama Zopa Rinpochee verbaasde zijn gehoor door te verklaren dat hij pas na het lezen van deze tekst, toen hij achter in de twintig was, de ware betekenis van het beoefenen van de boeddhistische leer begreep. Dit was vooral verbazingwekkend omdat iedere aanwezige, uit ervaring als student van Rinpochee of door diens faam, wist dat ieder moment van zijn leven aan de Dharma, aan spirituele beoefening was gewijd. Het was dan ook meteen duidelijk dat het hier om iets bijzonder waardevols ging, de moeite waard om eens goed naar te luisteren.

HET VERANDEREN VAN SCHADELIJKE ACITIVITEITEN IN HEILZAME

Wat je ook doet, het is buitengewoon belangrijk er de goede motivatie voor te hebben. Of je nu

boer bent of mediteerder, zolang je handelt vanuit het verlangen naar comfort en een goede reputatie in dit leven, ben je niet anders bezig dan een dier. Toen ik eens een abt vroeg wat 'wereldse dharma' betekent, antwoordde hij dat het betrekking heeft op wereldse activiteiten zoals gokken, akkers bewerken en dergelijke. Het is heel gebruikelijk zo over wereldse activiteiten te denken, alleen kijkend naar de activiteit en niet naar de motivatie. Wanneer activiteiten daarentegen gedaan worden met een zuivere motivatie, kan zelfs gokken en akkers bewerken zuivere Dharma worden. Op zichzelf kan geen enkele acitiviteit gedefinieerd worden als zijnde wereids. Het zou zuivere Dharma of wereldse praktijk kunnen zijn, positief of negatief, van alles. Alleen door de motivatie van de persoon te kennen, kun je hun activiteit bestempelen als heilige Dharma of wereldse praktijk. Dit geldt voor boerenarbeid tot en met het beoefenen van meditatie.

In zijn Lam Rim instucties in 'Liberation in the Palm of Your Hand' geeft Pabonkha Dechen Nyingpo het volgende voorbeeld. Vier mensen reciteren de 'Lofzang aan Arya Tara'. De eerste persoon reciteert het gebed met de motivatie de verlichting te willen bereiken voor het welzijn van alle voelende wezens; de tweede met de motivatie bevrijding te bereiken voor zichzelf; de derde om in volgende levens gelukkig te zijn en de vierde zoekt enkel geluk voor dit leven.

Het reciteren van dit gebed door de eerste persoon wordt de oorzaak voor zijn verlichting. De activiteit van de tweede persoon wordt geen oorzaak voor de verlichting, aangezien het gedaan werd met de motivatie van individuele bevrijding. Zijn inspanning wordt de oorzaak van enkel bevrijding, hetgeen bevrijding uit het cyclische bestaan betekent. Het wordt niet de oorzaak voor de verlichting, hetgeen de mentale staat is, vrij van alle tekortkomingen en perfect in alle kwaliteiten en realisaties. De recitatie van de derde persoon wordt de oorzaak voor het bereiken van noch de verlichting, noch bevrijding, aangezien de activiteit werd verricht met de motivatie geluk te bereiken in toekomstige levens. Het wordt daarom alleen maar een oorzaak voor het ervaren van werelds geluk in een wedergeboorte als mens of wereldse god (deva).
De recitatie van deze drie mensen zijn alle activiteiten van de heilige Dharma. De recitatie van de vierde persoon echter is niet heilige Dharma; het is een wereldse beoefening, aangezien de activiteit werd verricht vanuit werelds belang, gehecht aan dit leven. Zo'n motivatie is niet heilzaam. Zoals ik al eerder gezegd heb, zijn handelingen die verricht worden vanuit een werelds belang door gehechtheid en vasthouden aan het geluk van dit leven niet heilzaam en resulteren in een wedergeboorte in de hel, het geesten- of dierenrijk. Dus, hoewel het gebed zelf Dharma is, wordt de activiteit van de vierde persoon geen Dharmabeoefening.

Geluk en lijden zijn afhankelijk van onze eigen geest, van onze goede en slechte gedachten.

Pabonkha Dechen Nyinpo gebruikt het opzeggen van een gebed als voorbeeld om een veel gemaakte fout duidelijk te maken. Het is heel gemakkelijk om te denken dat, omdat iemand's handeling verband houdt met Dharma - het reciteren van een gebed, het lezen van een Dharmatekst of het doen van een meditatie - het automatisch een Dharma handeling is. Het is heel gemakkelijk dat te geloven.

Als het opzeggen van een gebed met wereldse motivatie succes zou kunnen brengen, als het de oorzaak voor geluk zou kunnen worden, dan is het beroven van een bank ook een oorzaak voor geluk. Door het beroven van een bank kan iemand welgesteld worden en in luxe leven. Iemands comfort is dan afhankelijk van het stelen. Dus, is stelen dan een oorzaak van geluk? Er is enige overeenkomst. Als deze schadelijke handeling, verricht vanuit zelf-koestering, gehechtheid, boosheid of een andere verstorende houding geluk veroorzaakt, zou je geluk ervaren door een schadelijke activiteit. Dit is een logische conclusie. Alleen handelingen die niet gemotiveerd worden door werelds belang, die een remedie zijn voor werelds belang, worden Dharma. Wat voor handelingen we van 's morgens vroeg tot 's avonds laat ook verrichten - slapen, eten, zitten, wandelen, praten - indien we ze doen als remedie voor verstorende houdingen worden ze Dharma. Activiteiten gedaan vanuit werelds belang, uit gehechtheid aan dit leven, worden echter wereldse Dharma of onheilzaam. Ze worden geen heilige Dharma.

In de ontwikkeling van de geest transformeert men eerst de onverschillige geest in 'n heilzame geest.

Zoals de grote bodhisattva Shantideva zegt in zijn 'Ondernemen van

Pabonkha Rinpochee

de Beoefeningen voor Bodhisattvas':
"Hoewel ze wensen geluk te bereiken en lijden te beëindigen, dolen de wezens doelloos rond,
daar zij het geheim van de geest, de verheven betekenis van Dharma niet kennen."
Hier betekent "het geheim van de geest" niet één of andere hoge realisatie zoals het heldere licht of het illusionaire lichaam of hun éénwording. Er is hier geen sprake van iets ingewikkelds. We kunnen het geheim van de geest uitleggen als doelend op verschillende niveaus van motivatie. Dit vers benadrukt het belang van het kijken naar en beschermen van onze geest en ervoor te zorgen dat die heilzaam te blijft, daar geluk en lijden afhankelijk zijn van onze eigen geest, van onze eigen goede en slechte gedachten. De éne manier van denken leidt tot geluk en een andere manier van denken veroorzaakt lijden en problemen. Alles - van dagelijkse problemen, het lijden van de zes bestaanswerelden tot en met bevrijding en verlichting - is afhankelijk van onze geest, van onze manier van denken.

Het kan zijn dat we ons niet bewust zijn van dit geheim van de geest, dat al ons geluk en lijden uit onze eigen geest voortkomt, uit onze manier van denken en onze houding. Als we dit geheim kennen, kunnen we de verkeerde manier van denken die dagelijkse problemen en al het lijden in toekomstige levens veroorzaakt inclusief alle obstakels om de verlichting te bereiken verwijderen. Met de correcte manier van denken kunnen we ieder geluk dat we wensen verkrijgen.

DE TWEE BEDELAARS

De tekst 'Het Openen van de Deur naar Dharma' bevat een citaat uit 'The Collection':

> "Voor Dharma handelingen is de functie van de geest, de motivatie, het belangrijkst. Als men spreekt of handelt met een negatieve geest, ontvangt men lijden van die handeling zoals in het voorbeeld van het hoofd dat wordt afgeslagen door een wiel. Als men spreekt of handelt met een kalme geest ontvangt men geluk van die handeling, zoals in het voorbeeld van de bewegende schaduw."

Dit betekent dat men van de handelingen die gedaan worden met de drie vergiftigde geesteshoudingen lijden ontvangt. De genoemde voorbeelden zijn ontleend aan het volgende verhaal zoals dat verteld werd door Zijne Heiligheid Song Rinpochee. Twee bedelaars gingen afzonderlijk van elkaar bij een klooster om eten bedelen. De één ging 's avonds toen de monniken vasten en kreeg geen eten. De andere bedelaar ging op het juiste moment toen de monniken aan de lunch zaten en kreeg veel voedsel. De bedelaar die geen eten kreeg werd heel boos. Uit woede zei hij: "Ik wou dat ik de hoofden van al die monniken kon afhakken en ze op de grond zag vallen." Kort nadat hij dit gezegd had ging hij aan de kant van de weg liggen. Toen kwam er een rijtuig langs en één van de wielen sneed zijn hoofd eraf. De andere monnik, die veel voedsel kreeg, was gelukkig. Terwijl hij dankbaarheid voelde voor de monniken, zei hij: "Ik wou dat ik de monniken nectar van de goden kon aanbieden." Deze wens bracht enorme verdienste teweeg in zijn geest. Later ging hij in het park onder een boom liggen en daar bleef hij de rest van de dag. Gedurende de hele dag draaide de schaduw van de boom niet van hem weg. Op dat moment was de plaatselijke bevolking op zoek naar iemand met bijzondere kwaliteiten die hun nieuwe koning zou kunnen worden. Toen ze de bedelaar zagen die de hele tijd door de schaduw van de boom beschermd werd, vroegen ze hem om hun leider te zijn.

Er zijn drie soorten karma wat betreft de tijd waarop het rijpt:

> karma in dit leven gecreëerd, waarvan de gevolgen in dit leven worden ervaren;
> karma in dit leven gecreëerd, waarvan de gevolgen in het volgende leven worden ervaren;
> karma in dit leven gecreëerd, waarvan de gevolgen pas na vele levens worden ervaren.

Terwijl de bedelaar de monniken niet echt nectar aanbood, maar omdat de Sangha door het aantal geloften dat zij houden een zeer krachtig object is, verzamelde hij alleen al door de wens ze nectar aan te bieden enorm veel verdienste. Om die reden werd het resultaat van dat karma in hetzelfde leven ervaren.

DE BODHISATTVA KAPITEIN

Er zijn ook andere verhalen. In het algemeen is het doden negatief karma. In één van zijn vorige levens echter, doodde Boeddha Sakyamoeni een mens. Hij was toen kapitein op een schip dat vijfhonderd kooplieden vervoerde. Eén persoon aan boord had het plan alle anderen te doden. De kapitein realiseerde zich dit en zag

in dat deze persoon als hij in zijn boze opzet zou slagen, naar de hel zou gaan en gedurende vele eonen lijden zou ervaren. De kapitein voelde ondragelijk mededogen voor hem. Hij dacht: "Ik zal in zijn plaats naar de hel gaan. Ik zal hém doden voordat hij een kans heeft de anderen te doden. Zelfs als het karma van het doden betekent dat ik zelf naar de hel ga, dan nog doe ik het." Gemotiveerd door ondragelijk mededogen doodde de kapitein de potentiële moordenaar.

Daar de motivatie groot mededogen was geweest, werd de handeling van het doden geen negatief karma. Het werd daarentegen een speciaal middel om verdienste te verzamelen en verkortte zijn verblijf in het cylische bestaan met honderd duizend eonen. De tekst zegt hier heel duidelijk dat deze handeling geen negatief karma werd, alhoewel dat soms wel eens wordt aangevochten. Sommige mensen vinden het heel moeilijk te aanvaarden dat deze handeling het doden vanuit compassie, heilzaam is. Zij voeren aan dat de motivatie heilzaam, maar de handeling zelf schadelijk is, zodat de bodhisattva kapitein derhalve enig negatief karma zou moeten ervaren. Sommige Geshe's kunnen dit aanvoeren in de context van de Hinayana leringen, maar er wordt hier in deze Paramitayana tekst heel duidelijk gesteld dat de handeling van de kapitein geen negatief karma was.

In de Hinayana leringen is vastgesteld dat de drie fysieke schadelijke activiteiten (doden, stelen en sexueel wangedrag), de vier verbale schadelijke activiteiten (liegen, tweedracht zaaien, grove taal gebruiken en zinloos kletsen) negatief zijn. Er wordt geen toestemming gegeven om deze activiteiten te verrichten omdat de Hinayana leer de handeling meer benadrukt dan de houding. In de Paramitayana leringen stond Boeddha deze handelingen echter toe als een bodhisattva ziet dat de handeling zeker groot voordeel biedt aan voelende wezens. Boeddha stond dit toe omdat er geen gevaar is voor de bodhisattva wat de ontwikkeling van zijn geest betreft. Zijn handeling wordt geen obstakel bij het bereiken van de verlichting; in plaats daarvan helpt het de bodhisattva de verlichting sneller te bereiken. Wanneer er groot voordeel is en speciaal wanneer er geen gevaar in schuilt, stond Boeddha zulke handelingen toe.

Het Hinayana is de basis van het Paramitayana, maar de Hinayana leringen maken geen melding van de verlichtingsgeest, die wordt onthuld in het Paramitayana. In het Paramitayana kan de verlichtingsgeest schadelijke activiteiten heilzaam maken. In de ontwikkeling van de geest transformeert men eerst de onverschillige geest in een heilzame geest. Door de verlichtingsgeest op te wekken en langzamerhand te ontwikkelen, is men na verloop van tijd ver genoeg gevorderd, zodat men zelfs schadelijke activiteiten in heilzame kan veranderen. De verlichtingsgeest maakt het ons mogelijk dit te doen.

In het boek 'Liberation in the Palm of Your Hand' legt Pabonkha Dechen Nyingpo uit dat de handeling van de kapitein, het doden, "veel verdienste verzamelde", maar hier wordt dat zelfs verduidelijkt. "Deze handeling van het doden werd geen negatief karma en bovendien werd het een speciale methode voor het completeren van de verdienste enzovoort". Vele andere leringen zijn het hiermee eens, en zelfs vanuit een werelds standpunt is het begrijpelijk.

In de tekst wordt ook gezegd:

> "Als we iemand te eten en te drinken geven met de bedoeling ze te plagen of een probleem te veroorzaken, volgt ongeluk in plaats van geluk."

Met andere woorden, we geven iemand voedsel of drank met de motivatie ze te schaden, moeilijkheden te bezorgen. Alhoewel de handeling er misschien aardig uitziet, zal het resultaat ervan uiteindelijk negatief zijn - ongeluk in dit leven en lijden in een toekomstig leven - omdat de motivatie negatief is. Dit is het tegenovergestelde van het voorbeeld van de bodhisattva kapitein, wiens handeling om te doden geen negatief karma werd, maar juist een middel om verdienste te verzamelen.

Alles heeft te maken met de eigen houding, het eigen denkpatroon, de motivatie.

De tekst gaat verder:

> "Als men geeft met toewijding, respect, mededogen enzovoort, dan is er grote vreugde aan de eigen kant en ook aan de kant van de anderen. Grote vreugde resulteert ook later van dat karma. Daarom is alles afhankelijk van de geest. Geluk, lijden, negatief karma, positief karma, alles heeft te maken met verschillende geestesgesteldheden."

Met andere woorden, alles heeft te maken met de eigen houding, het eigen denkpatroon, de motivatie. Lama Tsong Khapa zegt in één van zijn Lam Rim lessen dat, enkele uitzonderlijke handelingen daargelaten, tenzij een activiteit wordt gemotiveerd door één van de drie voornaamste aspecten van het pad, het een oorzaak voor het cyclische bestaan wordt, een oorzaak voor lijden. De uitzonderlijke handelingen die niet afhankelijk zijn van motivatie, zijn handelingen gedaan in relatie tot heilige

objecten zoals de Boeddha, Dharma en Sangha. Het aanbieden van offergaven aan deze heilige objecten resulteert in geluk, zelfs wanneer dat vanuit werelds belang gebeurt.

Een soetra zegt:

"De wereld wordt geleid door de geest".

Dit betekent dat de geest de maker of schepper is van de wereld. Alle geluk bijvoorbeeld, wordt geleid door de heilzame geestes-houding. Alle goede dingen - het lichaam van een deva of mens, de goede locaties, de begeerde zintuiglijke objecten - ontstaan afhankelijk van een heilzame geestesgesteldheid. Door het beoefenen van groot mededogen zijn we in staat de rest van het Mahayana pad op te wekken, tantrische realisaties en de verlichting. Deze komen allemaal van of worden geleid door het grote mededogen. Al het lijden ontspruit aan de schadelijke geest. Alle slechte dingen - de lichamen van de lagere transmigrerende wezens, de lagere bestaanswerelden - ontstaan in afhankelijkheid van de schadelijke geest.

Aryadeva

Alles komt voort uit de geest, maar de geest heeft geen vorm. De soetra zegt dan:

"De geest ziet de geest niet."

Ik denk dat dat betekent dat we de geest niet kunnen zien of voelen zoals we ons lichaam of andere objecten kunnen zien of voelen, omdat de geest geen kleur of vorm heeft. Onze geest en onze verstorende emoties hebben vorm noch kleur. Maar, onze onwetendheid die gelooft in werkelijk bestaan, is harder dan steen. Onze verstorende emoties zijn harder dan staal. Steen en staal hebben een begin en een einde; zij kunnen vernietigd worden door externe factoren als het vuur of het rijzen van de zeven zonnen aan het einde van een eon. De continuïteit van onze verstorende emoties, onze onwetendheid, heeft echter geen begin. Onze onwetendheid is zonder begin, toch is het nog niet veranderd. Dat is verbazingwekkend. En terwijl we onze geest trainen en het pad verwezenlijken, hebben onze verstorende emoties geen einde. Als we in staat zijn de remedies door het pad op te wekken, kunnen we onze verstorende emoties beëindigen. Het citaat uit de soetra eindigt met:

"Of een handeling heilzaam of schadelijk is, hij wordt verzameld door de geest."

"Of een handeling heilzaam of schadelijk is, hij wordt verzameld door de geest."

HET SCHADELIJKE IN HET HEILZAME VERANDEREN

Aryadeva vertelt het verhaal van een arhat die veel pijn leed en aan een andere monnik, zijn leerling, vroeg een einde aan zijn leven te maken door hem te verstikken. De leerling hielp de arhat om te stikken. Later informeerde de leerling

bij de Boeddha naar het karma van zijn handeling. Boeddha antwoordde dat de handeling, omdat die met de juiste motivatie was gedaan, niet het karma creëerde van het doden van een arhat, hetgeen één van de vijf ononderbroken misdaden is. Aangezien de handeling werd verricht met een goed hart omdat de arhat zoveel pijn leed, zei Boeddha dat het geen ononderbroken misdaad, maar heilzaam was.
Er is echter bij het doden van wezens om hun lijden te verlichten nog een ander aspect dat men dient te overwegen. Als een mens of een dier wordt wedergeboren in een hel, kan het beter voor hem zijn een dag langer hier te zijn waar het lijden veel minder is, aangezien het lijden in de mensenwereld niets is vergeleken met het lijden in de hellen. Als een wezen wordt wedergeboren in een van de hogere bestaanswerelden, als een deva of als mens, is het enkel een kwestie van het verwisselen van lichaam. Dit moet echter goed onderzocht worden. In feite moeten we dus helderziend zijn om zo'n beslissing te kunnen nemen.

Het doden van zulke wezens kan heilzaam worden omdat het gedaan wordt met een goed hart. Het is echter ook belangrijk na te denken over de aard van het toekomstige leven van het wezen. Het maakt verschil voor het andere wezen of dat een hogere of lagere bestaanswereld zal zijn. Daarom zegt Atisha's 'Lamp Voor het Pad Naar de Verlichting' dat het moeilijk is zonder helderziendheid te werken voor andere voelende wezens.

Er is nog een verhaal over een oude monnik, die een zoon had die monnik was in hetzelfde klooster. Op een dag klonk de tempelbel om alle monniken naar de biecht te roepen. De jonge monnik hoorde dit en maande zijn vader aan zich te haasten. Doordat hij te snel wilde zijn, overleed de oude monnik. Toen de jonge monnik bij Boeddha navraag deed zei de Boeddha dat het niet de ononderbroken misdaad van het doden van zijn vader werd, omdat de handeling met een goed hart gedaan was.

Aryadeva geeft ook een ander voorbeeld. Iemand zag een boeddhabeeld buiten in de regen staan en deed zijn schoen op het hoofd van het beeld om het tegen de regen te beschermen. Nadat de regen gestopt was kwam er iemand anders langs die zei: "Wat vreselijk, schoenen te plaatsen op het beeld van de Boeddha", en verwijderde de schoen. Beide mensen creëerden het karma om te worden wedergeboren als koningen die het Dharma-wiel draaien. Waarom? Omdat beide handelingen verricht werden met een goede motivatie creëerden beiden goed karma, de één die zijn schoen op het hoofd zette om het te beschermen tegen de regen en de ander die ze verwijderde.

De motivatie is essentieel, vooral de oorzakelijke motivatie. Indien mogelijk zou de momentele motivatie ook heilzaam moeten zijn, maar van deze twee is de oorzakelijke motivatie het belangrijkst. Buiten de bijzondere activiteiten die ik al genoemd heb - activiteiten verricht in relatie tot Boeddha, Dharma en Sangha - is het de oorzakelijke motivatie die bepaalt of een activiteit heilzaam of schadelijk wordt.

Dit is bijzonder duidelijk beschreven in 'Opening the Door of Dharma'. Ik zal het nog eens herhalen:

> "Voor de meeste mensen is doden negatief karma. Daar de handeling van de kapitein, die een mens doodde, gemotiveerd werd door groot mededogen, werd het geen negatief karma. Het werd daarentegen een speciale methode om de verdiensten enzovoort te completeren."

Er werd een enorme hoeveelheid verdienste gecreëerd omdat de kapitein zichzelf volkomen opofferde, er gelukkig mee was dat hij door het doden van de man en hem van de hel te redden, zelf in de hel zou worden wedergeboren. In de leringen wordt vaak gezegd dat groot mededogen een speciale manier is om verdienste te verzamelen. Dit wordt ook heel duidelijk uitgelegd in de uitgebreide instructies voor gedachten training van Kachen Geshe Gyaltsen. Zo kan men dus schadelijke activiteiten in heilzame transformeren. Het is allemaal een kwestie van motivatie.

(wordt vervolgd)

Vertaald door: Getsulma Tenzin Kalzang.

TIBETAANSE GENEESKUNDE

Doktor Kunga: "Patiënten komen omdat zij ziek zijn. Ze willen geholpen worden omdat ze ziek zijn. Het is voor ons allemaal belangrijk dat het hier in het N.S.T.G. gebouw vredig is. Als de dokter niet vriendelijk is, als hij niet glimlacht maar zich aggressief opstelt, kan dit de patiënt beïnvloeden. Als de patiënt warm wordt ontvangen, ontspant hij zich en is hij minder bezorgd. Religie betekent niet iets verhevens doen, maar het gelukkig maken van mensen. Als de dokter goed is, maar de staf onvriendelijk, willen de mensen niet komen. Als het medicijn goed is en de staf ook, maar de dokter vervelend doet, willen de mensen ook niet komen."

DE THEORIE

Tibetaanse geneeskunde is geworteld in het Tibetaans boeddhisme. Tibetaanse geneeskunde begint met de interpretatie van ziekte vanuit een holistisch perspectief en behoudt dit perspectief gedurende de loop van diagnose en behandeling. De Tibetaanse arts richt zich, behalve op bestaande organische afwijkingen, ook op andere aspecten van het menselijk bestaan, zoals de juiste balans tussen diëet, gedrag, omgevingsfactoren, psychologische en sociale factoren.
De anatomie en fysiologie van het lichaam en de pathologie zoals die door de Tibetaanse geneeskunde worden geïnterpreteerd berusten op het fundament van de boeddhistische kosmologie en filosofie.

Volgens boeddhistische kosmologen bestaan alle verschijnselen met en zonder bewustzijn uit een samenvoeging van de vijf elementen, die in het Nederlands vertaald worden met: aarde, water, vuur, lucht en ruimte. Een persoon is samengesteld uit vorm, gevoel, onderscheiding, mentale factoren en primair bewustzijn. Het lichaam-geest complex bestaat uit: de drie lichaams-energieën of 'nepa's', de zeven lichamelijke bestanddelen en de drie uitscheidingsproducten.

- De drie lichaams-energieën zijn: 'lung', 'tripa' en 'pegen', wat in het Nederlands wordt vertaald met wind, gal en slijm. De lichaams-energieën zijn biologische manifestaties van de vijf elementen.
- De zeven lichamelijke bestanddelen zijn de zeven basale weefsel-elementen: voedingsessentie, bloed, spieren, vetweefsel, botweefsel, merg en voortplantings-vloeistoffen.
- De drie uitscheidingsproducten zijn: ontlasting, urine en zweet.

*1. Wind is samengesteld uit de elementen lucht en ruimte, maar gekarakteriseerd als: ruw, licht, koud, beweeglijk, hard en fijn. Er zijn vijf typen wind: levendragende, opstijgende, doordringende, vuurbegeleidende, en neergaande wind. Levendragende wind 'draagt leven' in die zin, dat het de lichamelijke basis verschaft voor de geest. De vijf typen wind zijn verantwoordelijk voor: slikken, ademhalen, spreken, bewegen van ledematen en het openen en sluiten van lichaamsopeningen, vertering, uitscheiding. De oorspronkelijke oorzaak van wind is gehechtheid of verlangen.
*2. Gal is samengesteld uit vuur en ruimte en wordt gekarakteriseerd als: heet, scherp, olie-achtig, licht, sterk ruikend, laxerend, vochtig. De vijf typen gal zijn: verterende, kleur-regulerende, totstand-brengende, zichtgevende en teint-verhelderende gal. Het wordt vooral geïdentificeerd met de galblaas, het middendeel van de maag, de dunne darm, het bloed, het lymfatisch systeem en de huid, maar zijn karakteristieken worden overal in het lichaam gevonden. Het houdt de lichaamswarmte in stand en is verantwoordelijk voor de vertering en de werking van het spijsverteringsstelsel. De oorspronkelijke oorzaak van gal is afkeer of haat.

*3. Slijm is samengesteld uit aarde en water en wordt gekarakteriseerd als: olie-achtig, koel, zwaar, stomp, stevig, zacht en hechtend. De vijf typen slijm zijn: ondersteunende, ontbindende, gewaarwordende, bevredigende en verbindende slijm. De functie is het verbinden van weefsels, verschaffen van vochtigheid aan het lichaam, reguleren het eerste deel van het spijsverteringsproces en het gewaar worden van smaken. De oorspronkelijke oorzaak van slijm is kortzichtigheid of verduistering.

Volgens de boeddhistische kosmologie ontstaan de drie lichaams-energieën uit de drie basis verstorende mentale houdingen: gehechtheid, afkeer en kortzichtigheid. Deze komen op hun beurt voort uit onwetendheid; te weten onwetendheid omtrent de manier waarop verschijnselen werkelijk bestaan. Op deze manier is elk van de drie lichaams-energieën verbonden met mentale aspecten en als zodanig speelt de geest een belangrijke rol bij het instandhouden van gezondheid.

Religie betekent niet iets verhevens doen, maar het gelukkig maken van mensen.

Bij ieder individu overheerst een bepaalde lichaams-energie als on-

derdeel van zijn lichamelijke aard. Bij ouderen en lichamelijk zwakken overheerst de wind-energie; bij volwassenen de gal-energie; bij jonge kinderen de slijm-energie. In bepaalde seizoenen en op bepaalde tijden van de dag zijn bepaalde lichaams-energieën meer actief dan de andere.

WAT IS ZIEKTE?

Gezondheid wordt gezien als een toestand waarin de drie lichaams-energieën in evenwicht zijn; een toestand waarin ziekte niet manifest is. Alle voelende wezens binnen het cyclische bestaan lijden aan een bepaalde mate van onwetendheid. Omdat deze onwetendheid de oorzaak is van de drie basis verstorende emoties, die op hun beurt weer leiden tot het ontstaan van de drie lichaams-energieën, is ziekte een natuurlijke omstandigheid van wezens binnen het cyclische bestaan. Ziekte wordt gezien als een toestand waarin de drie lichaams-energieën verstoord zijn. In een lichaam is dus altijd het potentieel van ziekte aanwezig en een lichaam is ziek als dat potentieel in contact is gekomen met de vereiste omstandigheden. Deze omstandigheden zijn: verkeerd dieet, verkeerd gedrag, ongelukken, besmetting met een bacterie of virus, seizoensinvloeden en geesten. Het lichaam van een Boeddha is vrij van ziekte, omdat hij onwetendheid heeft uitgebannen.

ONDERVERDELING VAN ZIEKTEN

Ziekten worden onderverdeeld volgens verschillende systemen. Zo is er een indeling volgens het 'type' patiënt; naar lichaams-energie en naar veroorzakende omstandigheid.

Een indeling naar type patiënt is bijvoorbeeld als volgt: ziekten van mannen, van vrouwen, van ouderen, van kinderen en ziekten die voorkomen in alle groepen.

In de medische tekst genaamd 'de medische tantra', worden de symptomen van verstoringen van de vijf typen wind als volgt beschreven:

1. Levendragende wind:
   duizeligheid, praatgraagheid, moeilijkheden bij het inademen, een gevoel alsof het bovenste deel van het lichaam 'gerezen' is.
2. Opstijgende wind:
   onmogelijkheid om helder en verstaanbaar te spreken, lichamelijke zwakte en een zwak geheugen.
3. Doordringende wind:
   angst en de tendens om te spreken naar willekeur.
4. Vuurbegeleidende wind:
   gebrek aan eetlust, moeilijke vertering en overgeven.
5. Neergaande wind:
   een gevoel alsof de gewrichten 'los' zitten, moeilijkheden bij het urineren en defaeceren.

De symptomen van de verstoringen van de vijf typen gal zijn:

1. Verterende gal:
   bij een afname van de kracht van de verterende gal is de vuurbegeleidende wind niet in staat om goed te functioneren bij de vertering. Dit veroorzaakt opzwellen van de maag en uitdrogen van de ontlasting.
2. Kleur-regulerende gal:
   jeuk en gele verkleuring van de huid.
3. Tot-stand-brengende gal:
   het geheugen en bewustzijn zijn niet helder en er is een overmatige behoefte aan slaap.
4. Zichtgevende gal:
   witte objecten worden waargenomen als geel.
5. Teint-verhelderende gal:
   de huid wordt ruw en donkerblauw, het hoofdhaar valt uit, het lichaam verliest kracht en de vingernagels worden donker.

De symptomen van de verstoringen van de vijf typen slijm zijn:

1. Ondersteundende slijm:
   gebrek aan eetlust, een vol gevoel in de borst, schietende pijn in het bovendeel van de romp, een gevoel van hitte in de borst en frequent overgeven van zure vloeistof.
2. Ontbindende slijm:
   slechte vertering, overgeven van voedsel, veelvuldig opboeren en gevoel van beklemming in de buik.
3. Gewaarwordende slijm:
   onvermogen smaken te onderscheiden, geen dorstgevoel, koud gevoel op de tong en ruwe stem.
4. Bevredigende slijm:
   een zwaar gevoel aan één kant in het hoofd, vertekend zien, verstopping van de oren, veelvuldig niezen, zwaar gevoel in de bovenkant van het hoofd en veelvuldige griep.
5. Verbindende slijm:
   moeilijkheid om de gewrichten te bewegen, zwelling van de gewrichten, slap en pijnlijk gevoel in schouders en heupen.

Alle ziekten worden geclassificeerd als: heet, koud of een combinatie van beide. Hete verstoringen worden in het algemeen geässocieerd met aandoeningen van bloed en gal; koude verstoringen met wind en slijm. Infecties en ziekten van het lymfatisch systeem kunnen zowel hete als koude verstoringen zijn. Omdat hitte opstijgt kan een koude verstoring in het onderlichaam samenvallen met een hete verstoring in het bovenlichaam, maar een hete verstoring in het onderlichaam kan niet samenvallen met een koude verstoring in het bovenlichaam.

METHODEN VAN DIAGNOSTIEK

Bij ziekte wordt altijd het hele lichaam onderzocht. Alleen een bedreven arts met een uitgebreid begrip van de drie lichaamsenergieën is in staat een juiste diagnose te stellen en de ziekte passend te behandelen. De vingers van de arts moeten gevoelig zijn en in vorm blijven om de polsdiagnose te kunnen stellen. Ook is er een krachtige concentratie en een goed geheugen voor nodig.

Tibetaanse artsen komen tot een diagnose door middel van drie methoden:
1. Onderzoek met de tastzin; bij Tibetaanse artsen betekent dat het 'lezen' van de pols.

Dr. Lobsang Dolma

2. Visueel onderzoek; dit bestaat uit het kijken naar een urinemonster en het bekijken van de patiënt.
3. Het ondervragen van de patiënt; dit bestaat uit het vragen naar symptomen, dieet-invloeden en gedrags-invloeden.

1. De Tibetaanse kunst van het lezen van de pols voorziet de ervaren arts in een onschatbare bron van informatie. De arts plaatst de wijs- middel- en ringvinger op de polsslagader (arteria radialis) om de pols te 'lezen'. De drie vingers worden op de polsslagader geplaatst op een 'rijstkorrel afstand' van elkaar, 2 centimeter onder de pols. De arts onderzoekt beide polsen van de patiënt. De linkerpols van de patiënt wordt onderzocht met de vingers van de rechterhand van de arts en de rechterpols wordt onderzocht met de vingers van de linkerhand van de arts. Onder het lezen oefent iedere vinger een andere druk uit. De wijsvinger drukt in de huid, de middelvinger drukt in de spieren en de ringvinger drukt genoeg om het bot te voelen. De drie vingers van iedere hand worden verdeeld in een bovenste en onderste segment, zodat er twaalf delen ontstaan waarmee 'gelezen' wordt, zes aan iedere hand. Hiermee worden twaalf organen onderzocht: de zes vitale organen, te weten hart, longen, lever, milt, linker- en rechternier; de zes reservoir-organen te weten maag, dunne darm, dikke darm, galblaas, urineblaas en zaadblaasjes / baarmoeder.

Om een betrouwbare polsdiagnose te kunnen stellen is het nodig dat zowel de patiënt als de arts zich van tevoren aan bepaalde dieet- en gedragsregels houden. De ideale tijd om de pols te lezen is bij het opkomen van de zon, omdat op dat tijdstip de lichaamsenergieën het meest in balans zijn. Om praktische redenen echter wordt dit in de praktijk gedurende de hele dag gedaan.

Iedere ziekte heeft een karakteristieke pols. Een gezonde pols klopt ongeveer vijf keer per ademhaling van de arts. Klopt de pols vaker dan vijf maal dan geeft dat in het algemeen een hete ziekte aan en bij minder dan vijf maal een koude ziekte. Er zijn variaties in de polsslag ten gevolge van verschil in constitutie per individu. Deze verschillen ontstaan onder invloed van karma, dieet en gedrag van de moeder en de dominerende energie van de persoon. Er zijn drie typen constitutionele pols: mannelijk, vrouwelijk en neutraal. Bij de diagnostiek moet de arts rekening houden met deze verschillen, alsook met seizoensinvloeden en het uur van de dag om de aard van de verstoring te achterhalen. Artsen kunnen door de pols te lezen het recente dieet van de patiënt vaststellen, omdat voedsel heet of koud is en daarmee de balans van de lichaamsenergieën beïnvloedt.

Er zijn zes typen polsen bij hete verstoringen: sterk, volumineus, rollend, snel, gespannen en hard. En er zijn zes typen polsen bij koude verstoringen: zwak, geslonken, diep, langzaam, slap en leeg.

Verder zijn er de zeven 'wonderbaarlijke' polsen en de 'doodspols'. De zeven wonderbaarlijke polsen zijn: de gastpols, de familiepols, de vijandspols, de vriendenpols, de slechte geesten pols, de vervangende pols en de zwangerschapspols.

Om een paar voorbeelden te noe-

men: met de familiepols kan de arts de toestand of het lot van de familie aflezen; met de vervangende pols kan de arts bij iemand de toestand van een familielid onderzoeken, die zelf niet kan komen. Met de zwangerschapspols kan de arts de zwangerschap en het geslacht van het kind vaststellen. De doodspols wordt gewoonlijk gelezen op de vaten in de kuit, omdat ziekten die de dood veroorzaken opstijgen in het lichaam. Op de slagader van de kuit kan een arts het eerst een dreigend overlijden constateren. De doodspols wordt in het algemeen gelezen om te bepalen of en wanneer een patiënt zal sterven.

2. De urineanalyse is het andere belangrijke onderzoeks-instrument van de Tibetaanse arts. De arts onderzoekt de kleur en geur, troebeling, belletjes, en sedimenten van de urine. Hij bepaalt ook de aard van de verandering van de urine, nadat deze even heeft gestaan. Ook hiervoor zijn bepaalde gedragslijnen en dieetvoorschriften vereist.
Ideaal gesproken zou de urine opgevangen moeten worden in een schone houder, vroeg in de ochtend, en snel daarna worden onderzocht. Bij ziekte is er vaak een opmerkelijke verandering van de kleur van de urine te constateren. Een roodachtige kleur geeft een hete verstoring aan, terwijl doorzichtigheid een koude verstoring aangeeft. Omdat vele factoren de kleur van de urine beïnvloeden is het erg belangrijk deze analyse in samenhang met andere diagnostische instrumenten te gebruiken.
De geur van de urine wordt bepaald door de aanwezigheid van verschillende stofwisselingsproducten. In het algemeen is een scherp en sterk ruikende urine karakteristiek voor hete ziekten en een minimale geur past bij koude ziekten.
Ook wordt onderzocht op welke manier er zich belletjes vormen als de urine wordt geschud. Hete ziekten geven kleine belletjes die snel samenvloeien en koude ziekten geven grote en stabiele bellen. Analyse van de neerslag in urine bestaat uit onderzoek van de verschillende olie- en wolkachtige materialen, die zich vormen op het oppervlakt van de urine en in het bezinksel. Windverstoring geeft bezinksel als een streng haren, galverstoringen geven wolkige verschijningen en slijmverstoringen geven korrelige deeltjes op de bodem van de container.

De Medicijn Boeddha

DE BEHANDELING

Van oudsher kent de Tibetaanse geneeskunde een indeling in 424 typen ziekten. Tegenwoordig zijn er in ons tijdperk van degeneratie, als bijprodukt van de moderne beschaving en het vervallen van ethische normen, veel meer ziekten. De nieuwe ziekten worden grotendeels veroorzaakt door nieuwe chemische verbindingen, ecologische verstoringen, vervuiling en straling, maar kunnen eveneens worden ingedeeld als verstoringen van de drie lichaamsenergieën.

Vaak wordt ten onrechte gedacht dat de Tibetaanse geneeskunde alleen psycho-somatische oorzaken van ziekten accepteert. Hoewel deze factoren zeker in aanmerking worden genomen, wordt er ook gekeken naar de lichamelijke oorzaken van ziekten.
Omdat ziekten veroorzaakt worden door een disharmonie tussen de drie lichaams-energieën bestaat de behandeling uit methoden die de balans tussen deze lichaams-energieën weer herstellen. Er zijn talrijke methoden om ziekten te behandelen, waarvan de belangrijkste zijn: het reguleren van dieet en gedrag en het toedienen van geneesmiddelen. Daarnaast zijn er aanvullende methoden zoals: massage, hete compressen, hete baden, acupunctuur en het gebruik van moxa. Chirurgie wordt nauwelijks toegepast.
Uitgaande van dezelfde patiënt is het normaal dat twee verschillende artsen een verschillende behandeling zullen voorschrijven, afhankelijk van hun eigen ervaring en gebruik van de medische literatuur. Ook wordt aan twee patiënten met dezelfde ziekte niet noodzakelijkerwijs dezelfde behandeling gegeven. Dit omdat de patiënten zelf verschillend zijn.

Bij ziekten die voornamelijk veroorzaakt worden door wind bestaat de behandeling uit een dieet van zwaar en warmte producerend voedsel, een warme en rustige omgeving en de nabijheid van geliefden. Ook worden geneesmiddelen toegepast en kunnen massages en baden van nut zijn.
Galziekten worden behandeld met een dieet van koel, bitter voedsel zonder vet. Ook de omgeving moet koel zijn en er worden geneesmiddelen toegepast met koelende eigenschappen.
Slijmverstoringen worden behandeld met een dieet van rijk en krachtig voedsel, warme omgeving, oefeningen en hete en ruwe medicijnen.
Gedragsvoorschriften bestaan uit

methoden die de aard van de lichaams-energie die dominant is geworden tegengaan. Dit kan voorschriften omtrent het dragen van warme of koude kleding of voor spirituele beoefening omvatten.

De Tibetaanse geneeskunde geeft dieetvoorschriften op grond van de smaak van het voedsel. Bij bepaalde verstoringen zijn bepaalde soorten voedsel met bepaalde smaken helend en andere smaken schadelijk. De smaak van voedsel kan worden ingedeeld in de volgende zes categorieën: zoet, zuur, zout, bitter, heet, wrang.

De Tibetaanse geneeskunde maakt bij het vervaardigen van geneesmiddelen gebruik van acht soorten ingrediënten: edelmetaal, aarde, minerale gesteenten, bomen, harsen, kruiden, dierlijke produkten en sappen. De bestanddelen van de plant werken als basis van diens geneeskracht. Tibetaanse artsen beschouwen de smaak na vertering als belangrijk om de feitelijke geneeskracht van een geneesmiddel te bepalen. De smaken na vertering worden ingedeeld in: zoet, zuur en bitter. Als een plant bijvoorbeeld zoet smaakt, maar een zure smaak heeft na vertering, zal ze effectief zijn bij slijmverstoringen, terwijl je uitgaande van de oorspronkelijke smaak zou denken dat ze slijmverstoringen zou verergeren.
De werking kan afgeleid worden uit de waarneming van het effect op het lichaam. De kracht of potentie van een medicijn wordt vastgesteld aan de hand van de kenmerken: zwaar, olieachtig, koel, stomp, licht, ruw, heet of scherp. Geneesmiddelen met de kwaliteiten zwaar en olie-achtig worden gebruikt bij een verstoring van de wind-energie; koel en stomp bij een verstoring van de gal-energie; licht, ruw, heet en scherp bij een verstoring van de slijm-energie. Een geneesmiddel probeert dus de kwaliteit en potentie van een verstoring op te heffen. Tibetaanse artsen moeten een uitgebreide kennis hebben van geneeskrachtige planten en studenten in de Tibetaanse geneeskunde nemen één of tweemaal per jaar deel aan tochten om planten te verzamelen en te bestuderen. De Tibetaanse arts is dus bedreven in het identificeren van planten en het vervaardigen van geneesmiddelen daaruit.

In Tibet groeide een overvloed aan kruiden en planten, die nergens anders voorkwamen. Voor een aantal medicijnen had men ingrediënten nodig van planten, meestal bomen, die niet op de grote hoogten van Tibet groeiden. De vruchten, schors of wortels van deze planten werden meestal uit India geïmporteerd.

DE PRAKTIJK IN NEDERLAND

In Nederland is in 1989 een stichting opgericht, met als doel het organiseren van bezoeken van bevoegde Tibetaanse artsen die zieken kunnen behandelen. De N.S.T.G. (Nederlandse Stichting ter bevordering van de Tibetaanse Geneeskunde) is opgericht door patiënten, die zelf baat vonden bij deze geneeswijze en dat met anderen wilden delen. Vooral mensen met chronische aandoeningen blijken baat te hebben bij de Tibetaanse kruidenmedicijnen. De N.S.T.G. werkt nauw samen met de enige twee erkende opleidingsinstellingen op het gebied van de Tibetaanse geneeskunde, die in India zijn gevestigd.
In de praktijk komt er om de drie maanden een Tibetaanse arts naar Nederland, die een maand lang consulten geeft. Een consult duurt een half uur, waarbij urine en polsdiagnostiek wordt toegepast. De patiënt krijgt vaak medicinale kruiden voorgeschreven en krijgt advies ten aanzien van dieet en gedrag. Hem/haar wordt gevraagd vóór het consult geen koffie, vruchtensap en/of alcohol te drinken en geen vitaminepillen in te nemen, omdat die de diagnostiek beïnvloeden.
De medicinale kruiden worden verstrekt door de N.S.T.G. en kunnen worden bijbesteld.

Naast de bovengenoemde hoofddoelstelling is er ook het doel informatie over de Tibetaanse geneeskunde te verspreiden en wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van Tibetaanse medicinale kruiden bij diverse ziektebeelden te stimuleren.

In Nederland wordt er nog geen officieel onderzoek gedaan naar de werking van de kruiden. Wetenschappelijke onderzoeken in de Verenigde Staten hebben tot dusver tot gevolg gehad dat de zeer strenge keuringscommissie in de V.S. twee Tibetaanse kruiden hebben goedgekeurd als voedingssupplement. Deze zelfde pillen worden in Zwitserland bij de apotheken verstrekt.

Voorlopig probeert men bij de N.S.T.G. door middel van een gecodeerde vragenlijst die door de patiënten wordt ingevuld, alvast een indruk te krijgen van de effectiviteit van de medicinale kruiden bij verschillende ziektebeelden. Dit kan dienen als aanzet voor het uitvoeren van onderzoeken in samenwerking met westerse artsen.

Door Dokter Kunga Gyurme Ngarongshar.
Vertaling door Koosje van der Kolk en Dr. Engelbert Verhagen.

DE SPIRITUELE LERAAR EN HET PAD

Het volgende artikel is een lezing die door de eerwaarde Lama Sangra Jampa Rinpochee in het Jamyang Meditation Centre te Londen werd gegeven in de zomer van 1990. De lezing werd aldaar uit het Tibetaans in het Engels vertaald door Hans van den Bogaert en verscheen reeds als Newsletter van het Jamyang Meditation Centre.

In de eerste regel van Lama Tsong Khapa's tekst "De Basis Van Alle Goede Eigenschappen" (Yon-ten zhi gyur-ma/ yon-tan gzhir gyur-ma) wordt de spirituele leraar de basis van alle goede eigenschappen genoemd. Dit betekent dat alle goede kwaliteiten die we geleidelijk door onze eigen inspanningen zullen ontwikkelen, in eerste instantie te danken zijn aan de informatie en instructies die we daartoe van de spirituele leraar ontvangen. In deze zin is hij echt de basis van al onze goede eigenschappen.

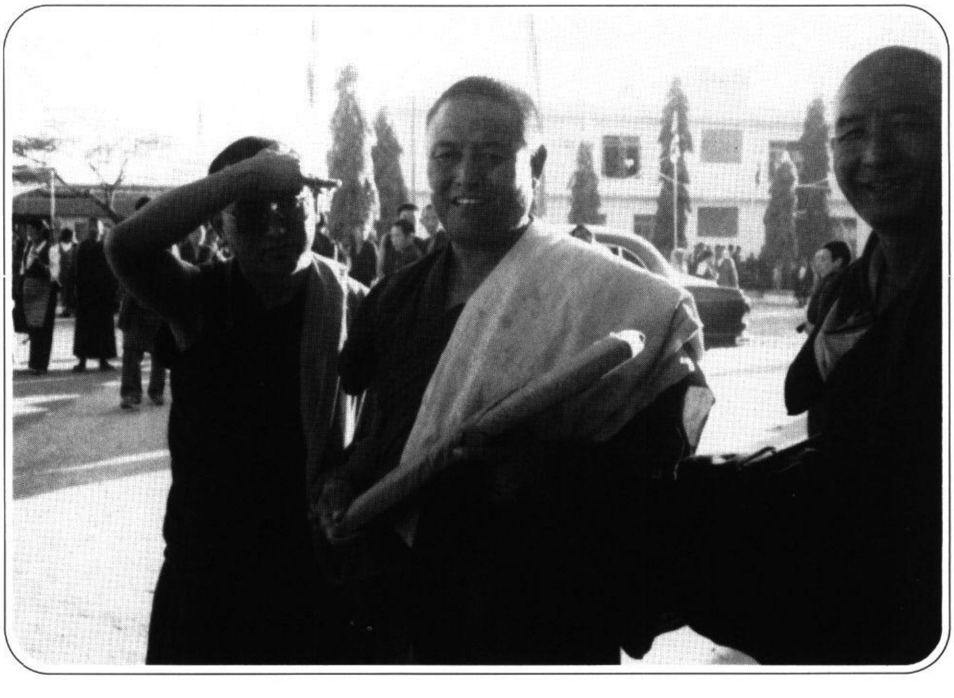
Laten we het volgende eens proberen. Probeer, terwijl ik de regels van de tekst uitleg, er onmiddellijk over na te denken en ga in je eigen ervaring na of je het met me eens bent.
We worden boeddhist door toevlucht te nemen in de Boeddha, de Dharma en de Sangha, d.i. de Boeddha, diens leer en de spirituele gemeenschap. Als we niet weten wat de Boeddha is, wat hij heeft onderwezen, en wat de spirituele gemeenschap is, wordt het bijzonder moeilijk echt toevlucht te nemen. Daarom hebben we een spirituele leraar nodig die ons uitlegt wat deze begrippen inhouden.

Het boeddhisme verklaart alles wat bestaat in termen van karma, activiteiten en de gevolgen ervan, en wijst op het verband tussen onze activiteiten en ervaringen. Zolang we niet weten wat voor gevolgen door onze activiteiten worden geproduceerd en niet weten welke activiteiten geluk en welke lijden veroorzaken, weten we niet hoe we verstandig kunnen handelen. Daarom hebben we een spirituele leraar nodig die ons het verband tussen onze activiteiten en ervaringen laat zien.

De boeddhistische leer maakt ons bewust van de onschatbare waarde van het mensenleven. Boeddha spreekt over het waardevolle mensenleven met al haar vrijheden en enorme potentieel aan mogelijkheden. Het is belangrijk de waarde van het mensenleven goed te begrijpen, zodat we het gaan waarderen en goed gebruiken. Willen we écht begrijpen waarom het mensenleven zo ontzetten waardevol is, dan hebben we iemand nodig die ons erover vertelt.

Is het niet zo dat we ook een spirituele leraar nodig hebben die ons het feit doet beseffen dat we zullen sterven en dat ons leven onophoudelijk aan verandering onderhevig, voortdurend vergankelijk is? Immers, zelfs als we met sterfgevallen te maken krijgen doordat we mensen op straat zien sterven of familieleden verliezen, verzuimen we een connectie te maken met ons eigen leven. We hebben iemand nodig die ons erop wijst dat dit lot ons ook te wachten staat. Is het niet zo - wanneer we onze eigen gedachten hieromtrent nagaan - dat we ervan uitgaan in ieder geval vandaag niet te zullen sterven en waarschijnlijk morgen ook nog niet? We blijven maar denken dat we voorlopig niet aan de beurt zijn. Daarom hebben we een leraar nodig die ons overtuigt van de realiteit dat we elk moment kunnen sterven.

Nog moeilijker is het de subtiele werking van karma te kennen en te begrijpen welke ervaring uit welke activiteit voortkomt. Waarom hebben we bepaalde ervaringen in ons leven? Waarom zijn sommige pijnlijk en andere plezierig? Wat zijn de oorzaken van deze ervaringen? We hebben een spirituele leraar nodig om ons bewust te worden van de relatie tus-



sen hetgeen we doen en hetgeen we ervaren.

Ook om enigszins overtuigd te worden van reïncarnatie, de realiteit van voorgaande en toekomstige levens, hebben we een spirituele leraar nodig die ons hierover inlicht. Wanneer we tot het inzicht komen dat we nog vele toekomstige levens te gaan hebben en niet weten wat de kwaliteit van die levens zal zijn, zullen we het verlangen ontwikkelen vrij te zijn van dit gebrekkige en wrede bestaan. We hebben een spirituele leraar nodig die ons erop wijst dat het mogelijk is vrij te worden van gebrekkige vormen van leven. Teneinde werkelijk overtuigd te raken van de mogelijkheid vrij te worden van het cyclische bestaan en het lijden en de problemen waarmee we voortdurend worden geconfronteerd, moeten we overtuigd zijn van de twee niveaus van de realiteit. We dienen in te zien dat de relatieve realiteit, die we in ons alledaagse leven ervaren, niet de uiteindelijke realiteit is en dus niet hoeft te zijn zoals ze momenteel is. Voor een juist begrip van de twee niveaus van realiteit hebben we een spirituële leraar nodig die ons daarover inlicht.

Wanneer we beginnen de altruïstische motivatie van de verlichtingsgeest te ontwikkelen en de instructie krijgen te mediteren op alle wezens als onze moeder, hebben we een spirituele leraar nodig die ons erop wijst dat onze moeder echt heel goed voor ons is geweest en dat het normaal is haar goedheid te vergoeden. Het is ook in het westen nodig dat mensen zich bewust worden van de enorme goedheid van de eigen vader en moeder van dit leven en waarderen wat zij voor hun kind hebben gedaan. Nog moeilijker is het overtuigd te raken van de goedheid van wezens die in vorige levens onze vader en moeder zijn geweest. Omdat dit nog meer verborgen is, hebben we opnieuw een spirituele leraar nodig die ons hiervan bewust maakt.

Voor het ontwikkelen van de verlichtingsgeest op basis van het inzicht dat alle wezens werkelijk heel goed voor ons zijn geweest, hebben we een spirituele leraar nodig die ons wijst hoe deze altruïstische motivatie kan worden ontwikkeld. In feite bezitten wij allemaal het Boeddha-potentieel of de Boeddha-natuur, hetgeen het helder-licht-bewustzijn is in onze eigen bewustzijnsstroom. Gewoonlijk staan we er niet bij stil dat we deze helder-licht factor in onze eigen geest dragen. Juist omdat we ons niet bewust zijn van de heldere natuur van onze eigen geest, blijven we rondcirkelen in frustrerende situaties, in gebrekkige activiteiten en gebrekkige levens, en slagen we er niet in daaruit te ontsnappen.

De boeddhistische leer maakt ons bewust van de onschatbare waarde van het mensenleven.

Ook de Boeddha heeft deze kringloop van problemen ervaren. Ook hij was gefrustreerd toen hij keer op keer werd geboren in gebrekkige levens. Dat onze Leraar, de historische Boeddha Sakyamoeni, niet altijd een goddelijk en transcendent wezen is geweest, maar een gewoon mens was die zich, net als wij, niet bewust was van de helderheid van zijn eigen geest, is een uniek aspect van het boeddhisme. In de tijd dat Boeddha als een gewoon wezen verstrikt zat in het alledaagse leven, ontmoette hij spirituele leraren. Op basis van de instructies die hij van deze leraren ontving, begon hij zijn training en de analyse van zijn eigen geest, waarbij hij de verschillende realisaties ontwikkelde. Het grote verschil tussen ons en de Boeddha is dat wij tot nu toe verzuimd hebben de instructies die we van spirituele leraren hebben ontvangen te beoefenen.

Nu hebben we een nieuwe gelegenheid, een nieuwe kans om in de voetsporen van de Boeddha te treden. We begrijpen nu dat we alle kwaliteiten, die we op weg naar het hoogste niveau van evolutie ontwikkelen, aan de goedheid van de spirituele leraren danken.

Het is niet voldoende te luisteren naar wat een spirituele leraar te vertellen heeft. Het feitelijke zuiveren van onze geest en het blootleggen van de helder-licht natuur vindt plaats door hetgeen de spirituele leraar zegt te overdenken en te analyseren en vervolgens zijn instructies te praktiseren. Dit is heel essentieel. Dit is waar het in feite in het boeddhisme om gaat. We moeten niet verwachten dat we, door het gedurende een aantal dagen beoefenen van een bepaalde meditatie, opeens in helder licht zullen baden of dat we plotsklaps enorme realisaties zullen krijgen. Het is moeilijk snelle en plotselinge realisaties op te wekken. Toch zijn er uitzonderingen bekend in het geval van mensen die in vorige levens al een sterke beoefening hadden opgebouwd. Zo is bekend dat vele mensen ten tijde van de Boeddha,

De term 'boeddha' betekent: volkomen zuiver en volmaakt ontwikkeld.

alleen al door naar zijn onderricht te luisteren, allerlei inzichten bereikten. Die mensen waren al een heel eind op weg en zij hadden slechts weinig onderricht van de Boeddha nodig om naar een volgend stadium door te schieten. Deze mogelijkheid bestaat dus ook. Als we in vorige levens echt heel hard ons best hebben gedaan, kunnen we in dit leven spoedig realisaties krijgen. Indien we echter ontdekken dat we door het luisteren naar dit onderricht heel moe worden, dat we in slaap dreigen te vallen, dat we ons vervelen en eigenlijk liever zouden weggaan om iets anders te doen, is dat een zeker teken dat we nog niet veel ervaring hebben met deze leer. Weinig ervaring betekent dat we een grote inspanning moeten leveren om tot realisaties te komen.

In elk geval kunnen we begrijpen dat boeddha worden veel inspanning vergt. De term 'boeddha' betekent: volkomen zuiver en volmaakt ontwikkeld. Het boeddhaschap komt niet tot stand doordat iemand ons een gunst schenkt; het kan enkel door eigen inspanning ontwikkeld worden.

Degenen onder jullie die hier vanavond naar toe zijn gekomen om een gunst van mij te krijgen in de verwachting volkomen verlicht weer naar huis te kunnen gaan, moet ik dan ook teleur stellen. Ik kan jullie enkel instructies geven welke, wanneer je ze langdurig opvolgt, uiteindelijk het gewenste resultaat opleveren. Vergelijk dit gedeelte van je spirituele ontwikkeling maar met je schooltijd. Het kost flink wat moeite op school bepaalde dingen te leren. Evenzo zal het flink wat moeite kosten op het spirituele pad bepaalde dingen te leren. Er is echter ook de zekerheid dat, wanneer je niet opgeeft en je best blijft doen, je op een goede dag van school verlost zult zijn, je zult zijn afgestudeerd. Dit geldt ook voor een spirituele carrière. Zolang we doorzetten en niet opgeven, zal er een dag komen waarop we realisaties krijgen.

Er zijn nog meer overeenkomsten tussen school en het spirituele pad. Ook op school hadden we leraren, of we dat nu wel of niet leuk vonden. Alles wat we daar hebben geleerd, hebben we mede aan deze leraren te danken. Op het spirituele pad hebben we ook een leraar nodig die ons informatie verschaft en instructies geeft. Daarom wordt de spirituele leraar de basis of het fundament van alle goede kwaliteiten genoemd, die we met zijn steun en onder zijn leiding ontwikkelen.

De spirituele leraar is bijzonder vriendelijk. Hij helpt ons het lijden in dit leven te voorkomen en gelukkig te worden. Bovendien helpt hij ons lijden in toekomstige levens te voorkomen en in die toekomstige levens geluk te vinden. Dit is echt heel bijzonder en onbeschrijflijk vriendelijk. We weten wat met vriendelijk bedoeld wordt. Het woord betekent hetzelfde in het Tibetaans. Wanneer, op een moment waarop we in een vervelende situatie verkeren en met een enorm probleem kampen, iemand ons komt helpen, vinden we die persoon erg vriendelijk. Evenzo, wanneer we een spirituele leraar ontmoeten die ons helpt al het lijden te voorkomen en al onze problemen op te lossen, die ons instructies geeft waarmee we blijvend geluk kunnen vinden, die ons in dit en in volgende levens blijft steunen, is die leraar bijzonder vriendelijk.

De spirituele leraar is niet alleen vriendelijk, hij is ook eerbiedwaardig. Hij is een Meester die het lijden van toekomstige lagere wedergeboorten kan stoppen. Hij kan ons helpen het lijden van helse ervaringen en dergelijke te voorkomen. Hij kan ons naar hogere wedergeboorten gidsen en ons binnen die hogere wedergeboorten helpen een niveau van bestaan te bereiken dat volkomen vrij is van het cyclische bestaan. Daarom wordt hij 'Heer' of 'Meester' genoemd.

Zijn we eenmaal met zo'n vriendelijke en eerbiedwaardige leraar in contact gekomen, dan is het van levensbelang dat we ons op de juiste wijze opstellen. Geloven we bijvoorbeeld niet wat hij zegt, dan zal het weinig effect op ons hebben. Wanneer we daarentegen krachtig vertrouwen in de leraar stellen en zijn instructies ter harte nemen, zullen we proberen ze te praktiseren en daardoor extra snel ontwikkelen. Door ons in relatie tot de spirituele leraar op de juiste wijze op te stellen, zulllen we zijn leringen als persoonlijke instructies opvatten en ze in ons dagelijkse leven toepassen. Doen we dat echt, dan zullen we voorkomen dat we schadelijke activiteiten verrichten en trachten zo veel mogelijk heilzame activiteiten te verzamelen. Zodoende verwijderen we geleidelijk aan het lijden uit onze levens en winnen we steeds meer geluk.

Vertaling: Hans van den Bogaert.

Van links naar rechts:

Z.H. de Dalai Lama;

Lama Zopa Rinpochee; Gaden Tri Rinpochee,

Achok Rinpochee,

Dagpo Rinpochee, Ösel Rinpochee,

Kirti Tsenshab Rinpochee,

Gesche Kochog Lhundup, Geshe Sonam Gyaltsen,

Geshe Sopa,

Gebedswiel

HET GEBEDSWIEL KOMT NAAR HET CENTRUM

Het gebedswiel was het enige wiel dat men kende in het oude Tibet van voor de Chinese bezetting. Het volgende artikel kondigt de komst aan van zo'n gebedswiel naar het Maitreya Instituut. Margot Kool-Stumpel heeft in samenwerking met de boscommissie de organisatie van het project op zich genomen en bericht over het nut en de oorsprong van dit Tibetaans Boeddhistische gebruik. Het gebedswiel zal zodanig worden geplaatst, dat het een hart geeft aan het centrum.

Toen Lama Zopa Rinpochee mij ruim anderhalf jaar geleden vroeg of ik de verantwoordelijkheid op mij zou willen nemen voor de gebedswielen rond de te bouwen stoepa, heb ik gezegd dat ik dit graag wil doen. Ik wist weliswaar niet hoe ik dit zou moeten realiseren maar dacht: "die stoepa is er voorlopig toch niet, ik zie wel tegen die tijd". Lama Zopa Rinpochee stuurde mij via zijn secretaris Roger een aantal fotokopieën waarin weinig vermeld stond over de constructie van gebedswielen maar des te meer over al het goede dat een gebedswiel teweeg kan brengen. Ik was erg verbaasd te lezen wat een enkel gebedswiel allemaal voor effect kan hebben en werd gemotiveerd om als het ooit zover zou komen mijn uiterste best zou doen dit project te doen slagen.

De gelegenheid deed zich eerder voor dan ik had gedacht. Toen Paula een half jaar geleden een gesprek had met Lama Zopa Rinpochee om te zien hoe het Maitreya Instituut zich verder zou kunnen ontwikkelen, raadde hij aan om een gebedswiel op te richten op het terrein. Dit zal de harmonie bevorderen en veel positieve energie creëeren en natuurlijk ten goede komen aan het Maitreya Instituut en de verdere bloei van de Dharma in Nederland. Gedurende het laatste half jaar is het idee van een gebedswiel ingepast in de plannen van Inge te Velde, coördinator van onze boscommissie, die landschaps- en tuinarchitecte is. Het ligt in de bedoeling een gebedswiel tussen het cursusgebouw en de winkel te plaatsen, in het midden van een achtbladige lotusbloem, uitgevoerd als een pleintje van sierbestrating en omgeven door sierbomen. Dit is de meest centrale plek op het terrein, waar iedereen langskomt en de gelegenheid zal hebben een draai te geven aan het gebedswiel waardoor positief karma kan worden opgewekt.
Vervolgens heb ik Lama Zopa Rinpochee om nadere instructies gevraagd met betrekking tot de grootte, het materiaal en de artistieke vrijheid voor de beschildering van het wiel. Ik wist al dat de binnenkant gevuld dient te worden met allerlei mantra's e.d. volgens traditionele rituelen. Ik had natuurlijk kunnen verwachten dat Rinpochee zou zeggen dat het wiel groot moest worden, maar ten minste zo groot als het gebedswiel in McLeod Ganj, dat in een speciaal huisje staat, had ik niet verwacht. In goed overleg is besloten het zo groot te maken als in Nederland binnen de wettelijke regels is toegestaan, zonder een bouwvergunning nodig te hebben. Dit om niet te lang te hoeven wachten en onnodige complicaties te voorkomen. Het beste is het gebedswiel uit koper te maken, maar ook ander materiaal kan worden gebruikt. De buitenkant moet volgens bepaalde voorschriften worden beschilderd. Gebruik makend van de modernste technieken hebben we al micro-films in huis met daarop miljoenen OM MANI PADME HUM mantra's in het handschrift van Lama Zopa Rinpochee en hopen we binnenkort ook enige micro-films te ontvangen met de mantra in het handschrift van Z.H. de Dalai Lama, de emanatie van de Boeddha van Mededogen zelf.
Daarnaast dient het wiel verder te worden gevuld met mantra's die om wierookstokjes worden gewikkeld. Iedereen die hieraan wil meehelpen kan zich opgeven. Het is een heel werk omdat er duizenden te doen zijn. Uit de inspirerende fotokopieën met de tekst die ik ontving heb ik een selectie gemaakt die ik graag met jullie wil delen. De inhoud geldt niet alleen voor grote gebedswielen, maar ook voor kleinere die je bijvoorbeeld op tafel kunt zetten en ronddraaien in de buurt van een stervende of die je op speciale plaatsen in het water, in de aarde of in de lucht kunt installeren voor het welzijn van de wezens die daar verblijven.

DE OORSPRONG

Arya Avalokiteshvara voorspelde de Meester Ludrup Nyingpo: "In het paleis in Nagaland bevindt zich de Nagakoning Bodhisattva die de eigenaar is van een heilig Dharmawiel. Door aan dit wiel te denken, dit te horen, te zien of aan te raken, kun je snel van het lijden van de drie lagere bestaanswerelden worden bevrijdt. Als je dit wiel gaat ophalen zullen alle wezens er enorm veel baat bij hebben."

Hierdoor geïnspireerd bracht Meester Ludrup een bezoek aan Nagaland en sprak tot de Nagakoning Bodhisattva: "Oh, Nagakoning Bodhisattva, schenk mij alsublieft uw aandacht. Ik ben hier naar toe gekomen omdat Arya Chenrezig mij voorspeld heeft dat,

als ik u zou smeken om het heilige Dharmawiel, alle wezens daar enorm mee zijn geholpen omdat het hen, door er alleen maar aan te denken, het te horen, te zien of aan te raken van alle verschillende vormen van lijden in de lagere bestaanswerelden kan bevrijden. Wees zo vriendelijk het aan mij te schenken."
De Nagakoning Bodhisattva antwoordde: "Dit Dharmawiel, dat het vermogen bezit alle wezens die van de ene naar de andere bestaanswereld verhuizen snel te bevrijden van het grote lijden van de drie lagere wedergeboorten, door het te zien, te horen, aan te raken of eraan te denken, is ons in het verleden heel vriendelijk geschonken door Boeddha Mar Mezed en het heeft de naga's heel gelukkig gemaakt. Door dit wiel zijn velen van hen naar de wegen en paden van het boeddhaschap geleid. Dit Dharmawiel is het wiel van de mantra OM MANI PADME HUM, de essentie-mantra die Arya Chenrezig op zijn verzoek ontving van de boeddha's en die de essentie bevat van alle kwaliteiten van lichaam, spraak, geest en de aktiviteiten van alle boeddha's. Ik zal dit wiel aan u geven. U moet het plaatsen op of in de aarde, water, vuur of wind en het gebruiken voor de Dharma en alle levende wezens."

Het wiel werd later doorgegeven aan Meester Nagardjoena met de gebruiksaanwijzing. Nagardjoena bracht het naar India en gaf het later door aan de Dakini met het Leeuwengezicht. Via haar werd de overleveringslijn overgedragen op Tilopa, Naropa, Marpa en Milarepa en vervolgens op Dakpo Lha Dje, Khampa Yoe Se enzovoort.

DE GUNSTIGE EFFECTEN

Amithaba, de Boeddha van het Grenzeloze Licht, heeft gezegd: "Om het welzijn van de levende wezens in de gedegenereerde tijden te bevorderen geef ik een uitleg van al het goede dat de zes lettergrepige mantra OM MANI PADME HUM veroorzaakt en wat andere boeddha's hierover hebben gezegd. Iedereen die deze zes lettergrepen reciteert terwijl hij het Dharma-gebedswiel draait, is even fortuinlijk als de duizend boeddha's."

Boeddha Sakyamoeni heeft gezegd: "Luister goed Dikpa Nangsel, u die volledig alle verduisteringen elimineert, wanneer een verheven Dharmabeoefenaar het Dharmawiel slechts éénmaal ronddraait is dat effectiever dan een heel jaar retraite doen; wanneer een Dharmabeoefenaar met middelmatige capaciteit het Dharmawiel ronddraait is dat effectiever dan zeven jaar retraite doen; en zelfs wanneer een Dharmabeoefenaar met geringe capaciteiten het Dharmawiel éénmaal ronddraait is dat effectiever dan negen jaar retraite doen. Het draaien van het Dharmawiel is effectiever dan eonen lang luisteren, contempleren en mediteren."

Dikpa Nangsel antwoordde: "Eénmaal het Dharmawiel draaien is effectiever dan duizend jaar lang te proberen de tien perfecties te beoefenen. Het is zelfs effectiever dan eonen lang naar de Tripitaka en de vier tantra's te luisteren of deze uit te leggen."

De bevrijder Maitreya Boeddha merkte op: "Als je op een goede manier de hemelse aankleding zoals baldakijn en sjaals aanbiedt aan het heilige Dharmawiel, zul je vijfhonderd levens lang rijkelijk gekleed gaan. Door de verdiensten van het aanbieden van de ophanging van het Dharmawiel zul je het pad van bevrijding volbrengen. Door het aanbieden van de schacht die middenin het Dharmawiel geplaatst wordt zul je een gids worden voor alle levende wezens. Je zult meer verdiensten verzamelen dan wanneer je de geheime mantra een biljoen maal reciteert. De half-goden en rijkdom-goden zullen je eerbied betuigen. Je zult mensen, rijkdom en voedsel tot je beschikking hebben. Je zult heel dierbaar worden voor iedereen met wie je een relatie hebt. Levende wezens die met je schaduw in aanraking komen zullen bevrijd worden uit de lagere bestaanswerelden. Met betrekking tot tijdelijke voordelen beschermt het draaien van het wiel je tegen alle besmettelijke ziekten. Het voorkomt dat je de verkeerde weg opgaat. Het maakt een einde aan algemene en opzettelijke vervuiling en vernietigt de menigte mara's en hinderaars."

Mandjoeshri vulde aan: "De Vier Beschermers en de Beschermers van de Tien Richtingen zullen je beschermen tegen alle obstakels die uit alle hoeken en gaten komen. Deze beoefening zuivert de vijf allerergste karma's en de tien schadelijke activiteiten die de oorzaak zijn van wedergeboorte in een lagere bestaanswereld. Je zult naar een zuiver boeddhagebied verhuizen. Je zult geboren worden in het hart van een lotus op een leeuwentroon in Amithaba's zuivere en gelukzalige wereld. Je zult de activiteiten van alle boeddha's van de tien richtingen ontwikkelen.

De Boeddha zei vervolgens nog: "Eén van de gunstige gevolgen van het gebruiken van een Dharmagebedswiel is dat de verduisteringen die we door karma en verstorende gedachten hebben verzameld sinds beginloze wedergeboorten, moeiteloos worden gezuiverd. Er is geen twijfel aan dat het hier gaat om een complete beoefening van tantra of geheime mantra." De hoogste wensvervullende tantra van OM MANI PADME HUM zegt: "Iedereen die dit wiel draait zal

gezegend worden door de leraren, de meditatie boeddha's zullen realisaties verlenen, zij die gelukzaligheid bereikt hebben (de boeddha's), zullen je hun aandacht schenken en de Dharmabeschermers zullen je hindernissen verwijderen."

De verheven Avalokiteshvara zorgde ervoor dat dit wiel, beschikbaar werd. Elke draai die we aan het wiel geven brengt ons dichter bij hem, net zoals wanneer we een retraite doen om dichter bij de meditatie-boeddha te komen en zijn grote mededogen en liefdevolle vriendelijkheid zelf proberen te ontwikkelen.

Vadjrasattva merkte op: "Door het wiel te draaien zullen sommige wezens de eerste bhoemi van Extreme Vreugde bereiken. Daarna worden alle tien bhoemi's bereikt tot aan de laatste, de bhoemi van Dharmawolk. Eerst zul je de vijf paden voltooien van het Pad van Verdienste tot en met het Pad van Niet Meer Leren en dan zul je spontaan verlicht worden met de resulterende vijf corpora en vijf wijsheden.

In de tekst: "Het Wind Chakra", zegt Nagardjoena: "Een wezen dat door de wind die langs het gebedswiel is gestreken of door de schaduw van het wiel wordt aangeraakt, zal bevrijd worden."

Meester Padma zegt: "Het doel van dit wiel is om zelfs degenen die het in hun beoefening aan doorzettingsvermogen ontbreekt, die passief zijn, in staat te stellen siddhi's of krachtige verworvenheden te bereiken door te vertrouwen op het wiel. Terwijl degenen die zich wel inzetten steun zullen ontvangen bij hun verbale recitaties."

Dus als een fortuinlijk persoon dit grote Dharmawiel draait zal degene met een verheven motivatie het

J.P. Kool

Margot Kool-Stumpel

boeddhaschap bereiken en alle wezens van dienst kunnen zijn, degene met een middelmatige motivatie zal opnieuw als mens geboren worden en de heilige Dharma kunnen beoefenen en degene met een beperkte motivatie zal ook opnieuw een menselijke geboorte vinden en zijn best doen schadelijke activiteiten op te geven en heilzame activiteiten te beoefenen.

VISUALISATIE

De visualisatie van het wiel dat OM MANI PADME HUM genoemd wordt komt voor in de tantra "Het Beknopte Geheim van Degene met het Mededogende Oog." Lichtstralen komen van het grote Dharmawiel naar alle zes verschillende soorten levende wezens en nemen alle onwetendheid, lijden, negatieve karma's en indrukken weg. Deze worden allemaal geabsorbeerd in de zes lettergrepen van het wiel en verbrand, vernietigd en gezuiverd. Lichtstralen komen opnieuw van de mantra's van het kostbare wiel die alle wezens aanraken waardoor deze spontaan de vier onmetelijke gedachten realiseren; liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, vreugde en gelijkmoedigheid en de zes perfecties vervolmaken met vrijgevigheid, morele zelfdiscipline, verdraagzaamheid, enthousiaste volharding, concentratie en wijsheid.

NAWOORD

Dus maak vol enthousiasme en zonder twijfel dit verheven Dharmawiel en koester de beoefening van het draaien, er omheen te lopen en de recitatie van de mantra OM MANI PADME HUM.

Iedereen is van harte welkom zijn of haar bijdrage te leveren voor de tot stand koming van een Dharma Gebedsmolen op het terrein van het Maitreya Instituut op onze bank- of girorekening met vermelding van: "Gebedswiel".

Samenstelling en vertaling: Margot Kool-Stumpel.

DHARMAKIRTI

Dit is het vijfde artikel in onze serie over de grote Indiase meesters die een wezenlijke bijdrage leverden aan de ontwikkeling en bloei van het boeddhisme. De commentaren waarmee deze Indiase wijsgeren de moeilijke punten van de leer van de Boeddha toelichtten, vormen nog altijd een belangrijk onderdeel van de studie aan de Tibetaanse kloosteruniversiteiten. Bovendien is het leven van deze grootheden voor talrijke boeddhisten een bron van inspiratie.

Dharmakirti werd rond 580 na Christus geboren in een hoge Brahmaanse familie in Tirumalai in het Chudamani Koninkrijk in Tamil Nadu. Tot zijn zestiende werd hij opgeleid in de Brahmaanse religieuze tradities, waarbij hij van jongs af aan al zijn klasgenoten overtrof. Na die periode las hij enkele boeddhistische geschriften en werd daarover zo enthousiast, dat hij zich op boeddhistische wijze ging kleden. De Brahmanen ergerden zich daar aan en joegen hem weg. Daarop begaf de jonge Dharmakirti zich naar Nalanda waar hij uitvoerig studeerde bij de meester Dharmapala. Vervolgens ging hij naar de meester Ishvarasena, een leerling van Dignaga, en bestudeerde het 'Compendium van Betrouwbare Cognitie', dat hij zo goed begreep dat hij bijna onmiddellijk zijn leraar overtrof. De leraar was zeer verheugd en gaf hem opdracht een nieuw commentaar op het werk te schrijven. Dharmakirti bestudeerde ook de Heruka Tantra en heeft naar men zegt de verschijning en de zegening van Shri Heruka ontvangen.

Zijn belangrijkste filosofische werk is de 'Verhandeling over Betrouwbare Cognitie', ogenschijnlijk een commentaar op Dignaga's 'Compendium van Betrouwbare Cognitie', maar eigenlijk meer een op zichzelf staande verhandeling over het onderwerp, waarin hij Dignaga's inzichten tot de hoogste graad van subtiliteit en diepzinnigheid brengt. Het gaat tegenwoordig door voor misschien wel het grootste werk over logica en epistemologie in de geschiedenis van de Indiase filosofie en heeft veel invloed op alle filosofische scholen. Dharmakirti schreef nog zes andere werken, waarvan twee verkorte versies zijn van de 'Verhandeling over Betrouwbare Cognitie' en vier verhandelingen over aparte onderwerpen: logica, debat, theorie van relaties en solipsisme (1). Hij schreef ook tantrische commentaren, literaire kritiek en zelfs uitstekende erotische poezie.

De legenden over zijn debatten met de talrijke niet-boeddhisten, voornamelijk Brahmanen, zijn heerlijk kleurrijk. Naar verluidt wilde hij de Brahmaanse ideeën grondig leren kennen, dus hij ging naar het landgoed van de grote Mimamsaka filosoof Kumarila en diende hem vele jaren als leerling en bediende, terwijl hij deed alsof hij geen boeddhist was. Na een jaar of twee had hij zich alle doctrines van deze meester eigen gemaakt door de geheime punten via de familie te pakken te krijgen, hoewel de meester zelf hem vanwege zijn scherpe intellect ook graag mocht. Toen vertrok hij naar een stad in de buurt en begon zijn zendingswerk door een uitdaging aan iedereen tot debat op te hangen. Hij begon iedereen uit alle scholen te verslaan en versloeg uiteindelijk Kumarila zelf. Howewel het in die streek de gewoonte was, eiste hij niemands leven op. In plaats daarvan liet hij de Brahmanen tot het boeddhisme overgaan, bouwde vele nieuwe scholen en tempels en reisde het hele land rond. De beschrijving van Taranatha vermeldt zelfs dat hij de grote Shankaracharya drie keer ontmoette en hem iedere keer weer versloeg, hoewel hij zijn bekering pas kon winnen in het derde debat in het derde leven. De eerste twee keren dat Shankacharya verloor, verdronk hij zichzelf in de Ganges, liever dan boeddhist te worden. Hij zwoer daarbij een eed dat hij zou reïncarneren als de zoon van één van zijn leerlingen om opnieuw de filosofische strijd aan te binden. Tenslotte werd de derde reïncarnatie na het debat tot het boeddhisme bekeerd en Dharmakirti's missie werd tot een succes uitgeroepen van Kashmir in het noorden tot Tamilnadu in het zuiden (2).

Dharmakirti overleed nadat hij een school gesticht had in Kalinga en er werd een stoepa opgericht om de kristallen bal te bewaren die op miraculeuze wijze verscheen als restant van zijn crematie. Hij is naar men zegt een tijdgenoot geweest van koning Songtsen Gampo (Srong-btsan sGam-po) die regeerde van 627 tot 651 en het proces van het in Tibet invoeren van het boeddhisme in gang zette.

Wat de waarheid ook mag zijn van de legenden over zijn activiteiten, die weerspiegeld worden in de Hindoe legenden over Shankaracharya, hij schijnt in elk geval verbonden te zijn geweest met een grote bloei van het boeddhisme in de 7e eeuw na Chr. en gaf de boeddhistische instituten de voortstuwende kracht die nodig was voor hun grote vitaliteit die voortduurde tot de Turkse invasies van de 10e tot en met de 12e eeuw, waardoor zij volledig verwoest werden.

Door de geweldige invloed van deze meesters, de 'Grote Sieraden' van India, namen de Brahmaanse filosofieën en religieuze scholen veel van de wezenlijke punten van de boeddhistische leer in zich op. Toen de grote universiteiten eenmaal verdwenen waren, was er

geen sociale uitweg meer uit het kaste-systeem. Er was geen manier meer voor een persoon uit een lage kaste om opleiding en hoge status te verwerven en de gisting van nieuwe ideeën die ideologische openheid en sociale mobiliteit vereist kwam tot een einde.
Onder de Moslim heersers zette het Brahmaanse conservatisme en de hiërarchie van de 'middeleeuwse' periode in, om zonder enige serieuze bedreiging tot in de 20e eeuw voort te duren.

De filosofie van deze periode wordt gekenmerkt door een neiging naar doctrinair conservatisme en dogmatisme, terwijl de meeste creativiteit een uitweg vond in technische en theologische verfijningen. Het duurde zelfs niet lang of de bhakti conservatieven Ramajuna (12e eeuw na Chr.) en Madhva (13e eeuw na Chr.) gooiden zelfs het Vedantische nondualisme van Shankaracharya eruit als zijnde een spoor van het Mahayana Boeddhisme en noemden Shankara zelf een 'cryptoboeddhist'. Zij herstelden het theïstisch 'dualistisch non-dualisme' of gewoon dualisme in ere als het orthodoxe begrip van de Vedanta. In logica en epistemologie verstrikte de Nieuwe Nyaya school volgens Gangesha (12e-13e eeuw) zichzelf in een wirwar van subtiliteiten, door zijn extreme realisme tot formalisme te reduceren, als één van de ingewikkeldste filosofieën die ooit ergens ontwikkeld is.

De Indiase filosofie is misschien nu pas weer bezig te ontwaken met de herontdekking van haar eigen oude 'traditie van oorspronkelijkheid'. De eerste fase van dit ontwaken is te danken aan Swami Vivekananda en andere grote figuren van de neo-Hindoe renaissance, waarmee Shankaracharya weer naar een internationale vooraanstaande plaats is gebracht. De tweede fase die nu begint, zou best eens kunnen voortkomen uit

Dharmakirti

de inspiratie die Indiase filosofen putten uit de 'Grote Sieraden', waarvan de belangrijkste werken hersteld worden uit de schatten die lange tijd in Tibet zijn bewaard (3).

Noten:
(1) Pramanaviniscaya, Nyayabindu, Hetubindu, Vadanyaya, Sambandhapariksha, Samtanantarasiddhi.
(2) A. Chattopadhyaya en Chimpa, 'Taranatha's History of Buddhism in India', pp.233-37.
(3) Men begint dit proces door het werk in Shantiniketan, Nalanda, de Universiteit van Delhi, Andhra en Madras. De belangrijkste recente ontwikkeling is het project van de Indiase regering in Saranath aan het Central Institute for Higher Tibetan Studies onder de eerwaarde Samdong Rinpochee om de voornaamste verloren gegane Indiase werken terug te vertalen uit de Tibetaanse canon in modern wetenschappelijk Sanskriet.

Uit: The Speech of Gold, door Prof. Robert Thurman.
Vertaling: Marijke Drost.

BOS- EN TUINNIEUWS

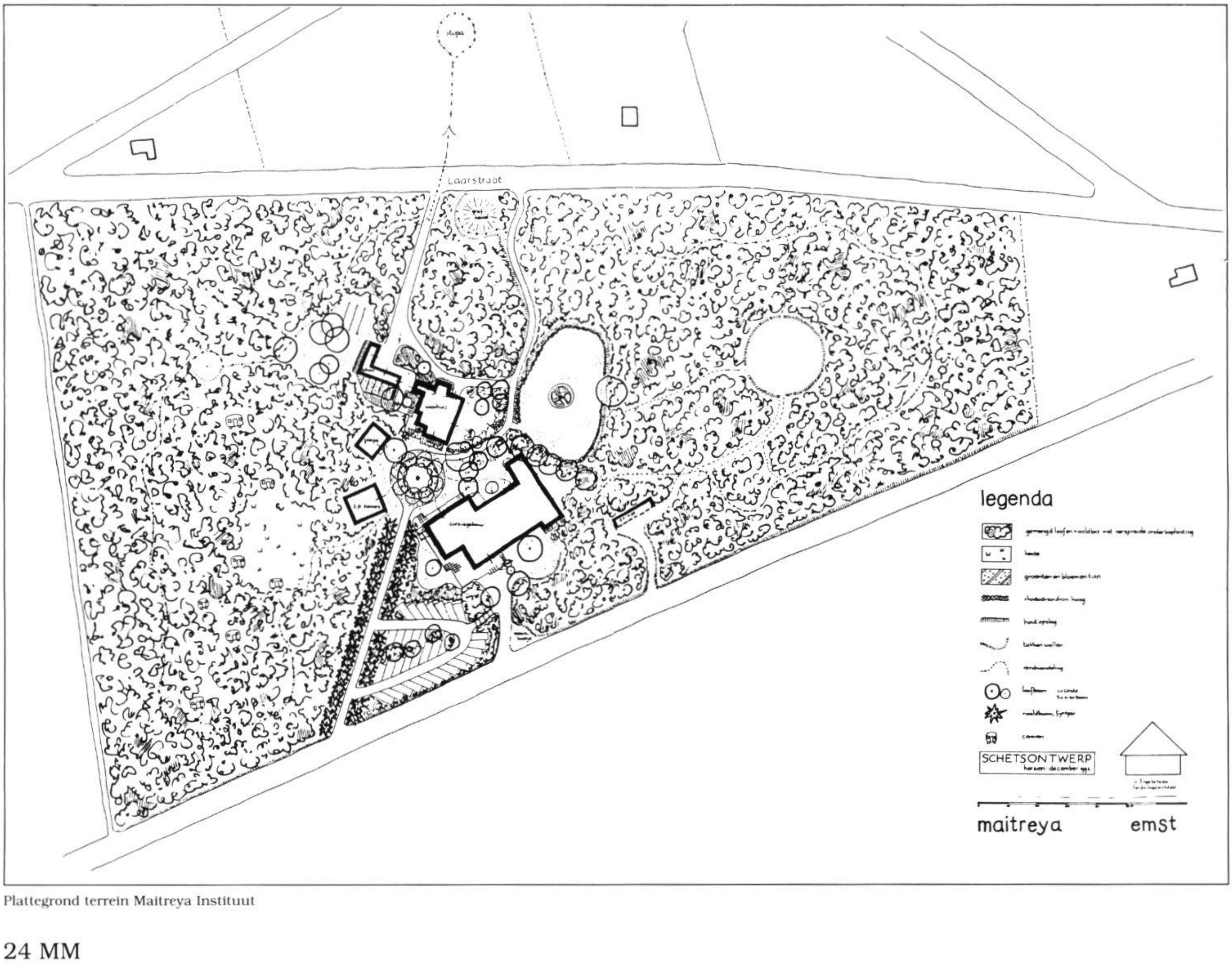
In het vorige Magazine is door Marijke Drost een introductie gegeven van het schetsontwerp dat gemaakt is voor de inrichting van het terrein van het Maitreya Instituut in Emst. Hieronder ziet u een overzicht van het terrein.

In de rubriek Bos- en tuinnieuws zullen wij u regelmatig op de hoogte houden van de plannen en vorderingen op het terrein van het M.I.. Het 'plan' geeft ons een richtlijn voor de lange termijn, zo lang het blijft voldoen aan de wensen, inzichten en mogelijkheden van de huidige situatie.

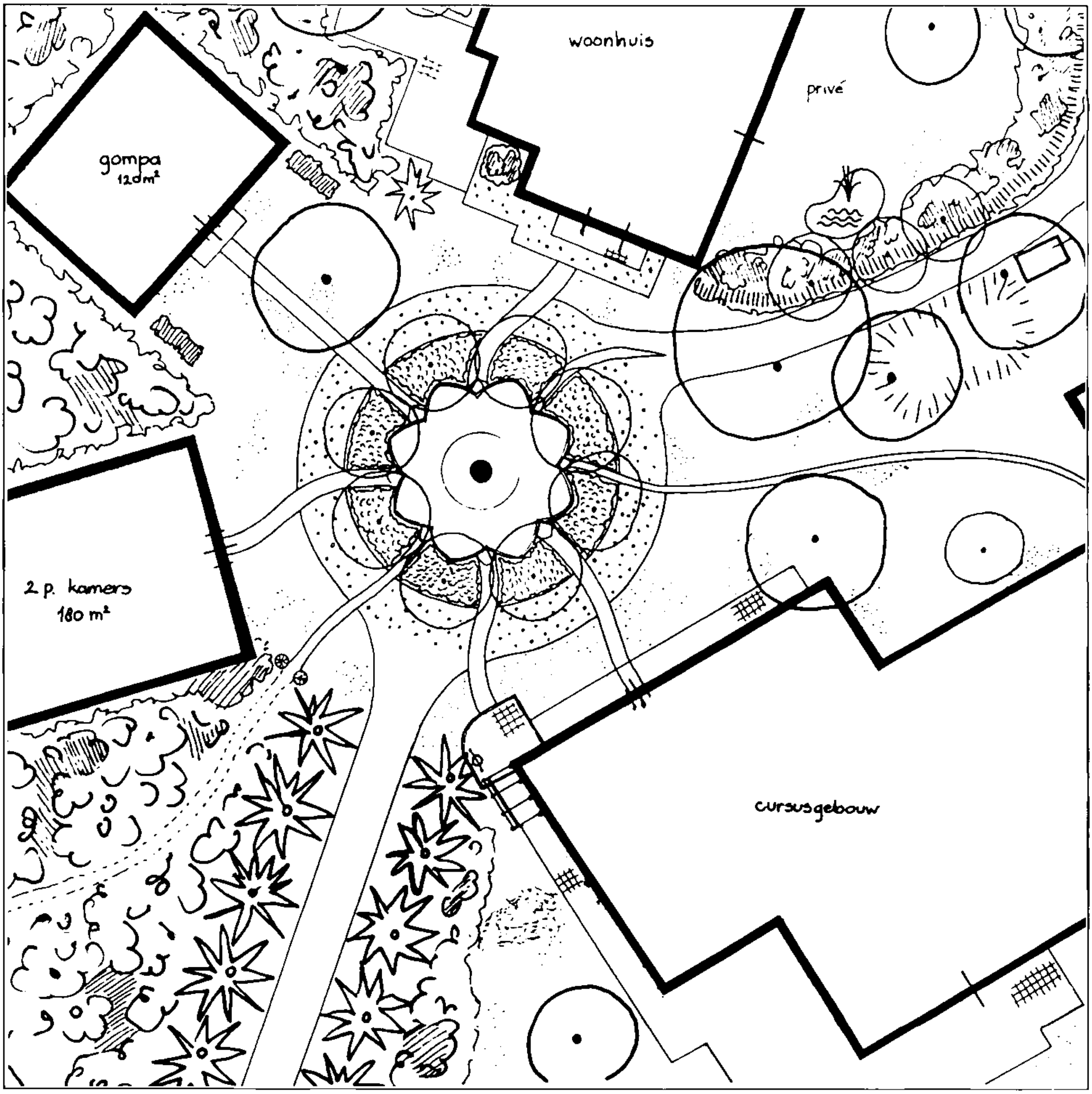
Een aantal deelprojecten zijn al uitgevoerd, waaronder het meditatiepad. De boscommissie organiseerde in mei '93 een werkweek die niet alleen gezellig, gezond en inspirerend was, maar ook een gereorganiseerd en uitgebreid parkeerterrein opleverde. De afgelopen tijd is de aandacht vooral uitgegaan naar het gewone onderhoud. Gras maaien en onkruid wieden - zo weet iedere tuinder - is een onafgebroken zomerklus.

Nu, in de herfst, gaan we een volgend planonderdeel aanpakken. De door Lama Zopa geadviseerde gebedsmolen zal gebouwd worden. In het artikel 'het gebedswiel komt naar het centrum' staat uitgebreide informatie over dit fenomeen dat een unicum in Europa gaat worden! Als waardige omgeving voor het gebedswiel zullen we in het hart van het terrein een pleintje in de vorm van een acht-bladige lotus aanleggen, met paadjes als stengels van de bloem uitwaaierend in alle richtingen. Acht Japanse kersen zullen de 'bloembladen' bekronen. Een rotonde hieromheen zal de verbrede oprijlaan op klassieke wijze beëindigen. De mogelijkheid om door te rijden tot de Laarstraat blijft bestaan, maar dan voornamelijk voor privé gebruik.

De oprijlaan vanaf de Heemhoeveweg, de hoofdingang dus, is nu onregelmatig beplant met sparren van wisselende leeftijd. We hebben besloten deze laan te restaureren, zó dat de bomen door kunnen groeien zonder dat ze aan de onderkant gesnoeid hoeven te worden. Dat betekent wel dat we een hele rij bomen moeten verplanten, bij voorkeur in september. Dit jaar dus, want de bomen worden ieder jaar hoger.



Plattegrond terrein Maitreya Instituut



Het nieuwe "hart"

De aanleg van het pleintje zal in verschillende fasen verlopen. Allereerst gaat het hele terrein tussen de gebouwen op de schop, het wordt geëgaliseerd en uitgemeten. De gebedsmolen en de rand van het terras krijgen een fundering van beton. Een zandbed zal dienen voor de bestrating die met brons-gemêleerde keien in vorm zal worden gelegd. Beplanting en halfverharding voor rotonde en oprijlaan zullen de aanleg voltooien.

Dit project zal heel wat eisen van zowel vrijwilligers als van bewoners en bezoekers. Maar bouwen aan de kwaliteit van een Dharma centrum is een inspirerende bezigheid!

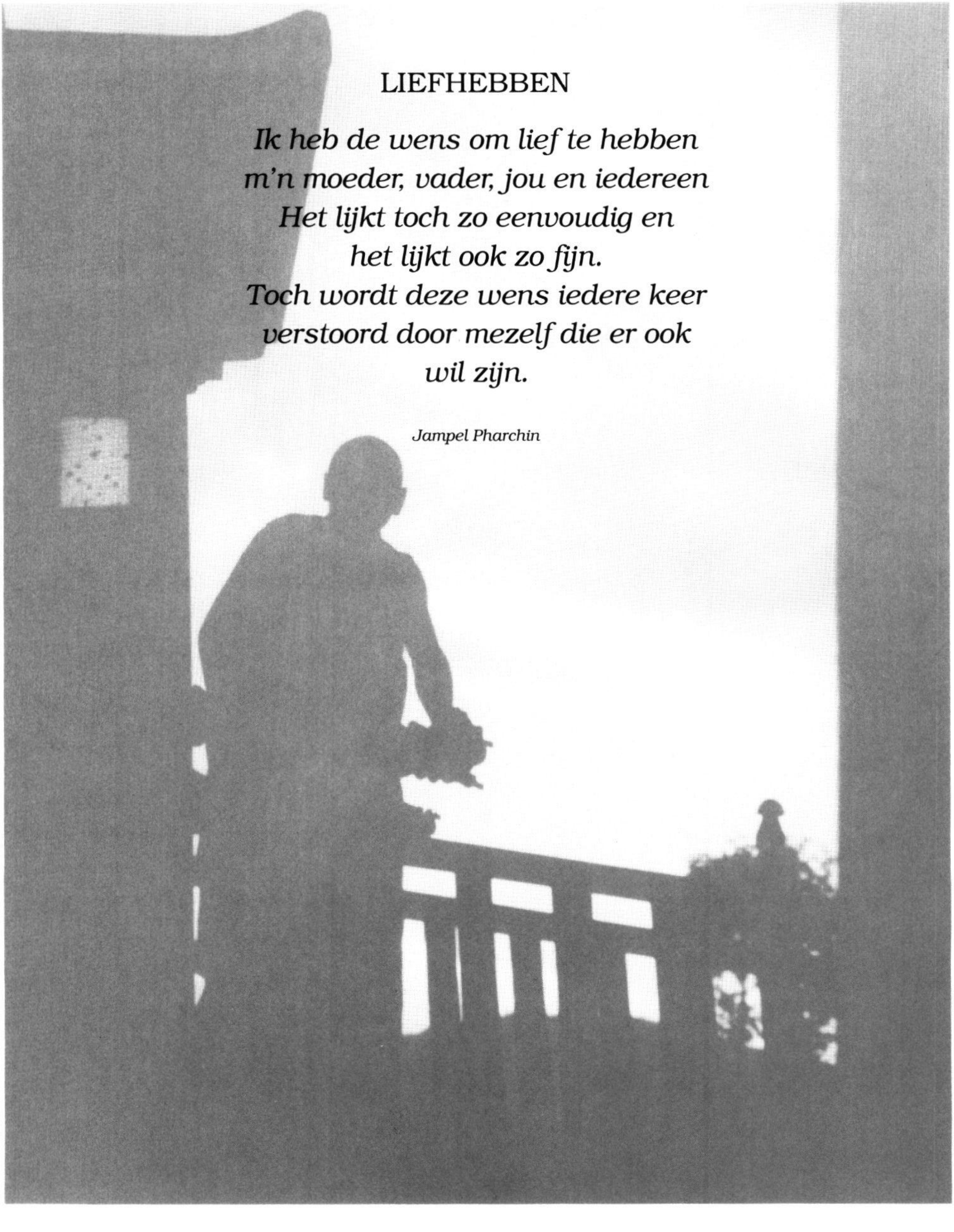
De volgende werkweekeinden zijn gepland:
17/18/19 september
van vrijdagmiddag 14.00 uur tot zondagavond 19.00 uur
1/2/3 oktober
van vrijdagmiddag 14.00 uur tot zondagavond 19.00 uur.
De volgende werkweek is gepland:
25 t/m 31 oktober 1993
van maandagochtend 10.00 uur tot zondagmiddag 16.00 uur.

Naast vrijwilligers voor het veelal zware buitenwerk wordt voor alle drie periodes een kok gezocht voor het verzorgen van koffie, thee en de maaltijden.

Voor informatie en aanmelding kunt u het Maitreya Instituut bellen: 05787-1450.

Door: Inge te Velde.

GEDICHT



LIEFHEBBEN

Ik heb de wens om lief te hebben
m'n moeder, vader, jou en iedereen
Het lijkt toch zo eenvoudig en
het lijkt ook zo fijn.
Toch wordt deze wens iedere keer
verstoord door mezelf die er ook
wil zijn.

Jampel Pharchin

GIDS ZIT NOG VAST; GEARRESTEERDE VROUW VERLIEST KIND

Voor en tijdens een bezoek van E.G. ambassadeurs aan Lhasa werden door de Chinese machthebbers talrijke arrestaties verricht. Gendun Rinchen en Lobsang Yönten werden op respectievelijk 13 en 11 mei gearresteerd omdat zij ervan verdacht werden informatie over de mensenrechtensituatie in Tibet te willen doorspelen aan de delegatie. Op 25 mei maakte het Chinese Ministerie van Buitenlandse zaken bekend dat de twee Tibetanen veroordeeld waren wegens "het stelen van staatsgeheimen" en "het organiseren van separatistische activiteiten". Gendun Rinchen woonde vroeger in India, maar was op verzoek van zijn bejaarde ouders teruggegaan naar Tibet. Hij werd daar gids voor groepen toeristen, die zijn intelligentie en hulpvaardigheid zeer op prijs stelden. Hij had zich lang zorgen gemaakt over de mensenrechtensituatie in zijn land en was vastbesloten de buitenwereld hiervan op de hoogte te stellen. Sinds zijn arrestatie is er weinig nieuws over hem binnengekomen. Wel hebben onofficiële bronnen in Lhasa gemeld dat op 20 mei een 25-jarige Tibetaanse vrouw, Damchoe Pemo, is gearresteerd. Haar arrestatie zou verband houden met die van Gendun Rinchen en Lobsang Yönten. Door slechte behandeling in de gevangenis zou zij haar ongeboren kind (zij was op het moment van haar arrestatie vijf maanden zwanger) verloren hebben. Haar man is inmiddels ook gearresteerd. (TIN News Update 12-08-93).

Panchen lama

ZOEKTOCHT NAAR REINCARNATIE PANCHEN LAMA

Vorige maand werd Z.H. de Dalai Lama door de Volksrepuliek China om hulp gevraagd bij het zoeken naar de reïcarnatie van de in 1989 overleden Panchen Lama, de tweede belangrijke spirituele leider van Tibet. De Eerwaarde Samdhong Rinpoche, die Voorzitter is van het Tibetaanse Parlement in Ballingschap, vertelde in een onlangs gehouden interview met persagentschap Reuter, dat de Chinezen het onderwerp aansneden tijdens een vergadering met een Tibetaanse delegatie onder leiding van de oudere broeder van de Dalai Lama, Gyalo Thondup, vorige maand in Beijing. Volgens Samdhong Rinpoche was dit waarschijnlijk de belangrijkste uitkomst van de bijeenkomst. (Tibetfax, 18.08.93)

HET EERSTE BOEDDHISTISCHE LAND IN EUROPA

Aan de westkust van de Caspische Zee ligt de Republiek van Kalmykia met z'n 322.000 inwoners. Hun voorouders, nomaden uit Mongolië, streken ongeveer 400 jaar geleden in de regio neer. De meeste zijn boeddhist gebleven en wel in de Tibetaanse traditie.

Tijdens de tweede wereldoorlog werden vele Kalmukken door de Duitse troepen meegenomen om hun paarden te verzorgen(!); de Mongoolse stammen zijn immers beroemde paardenkenners en -rijders. Aan het eind van de oorlog kwamen veel van hen in vluchtelingenkampen terecht. Hoewel een aantal van hen in Duitsland zijn gebleven - ze wilden niet terug naar de Russische overheersing van hun land - zijn anderen naar de VS. verhuisd. Daar, in de staat New Jersey, zijn veel Kalmuk tempels en er is een bloeiende boeddhistisch gemeenschap.

Met het uiteenvallen van de Sovjet Unie is de (religieuze) vrijheid van de Kalmukken sterk toegenomen. De president van de Republiek van Kalmykia heeft Z.H. de Dalai Lama, die nu in ballingschap in India woont, aangeboden van Kalmykia zijn tweede vaderland te maken. Hij belooft dat hij vele tempels en Boeddhabeelden zal laten bouwen. Een kleine foto van de Dalai Lama siert zijn kantoor in Moskou. (info uit o.a. Washington Post).

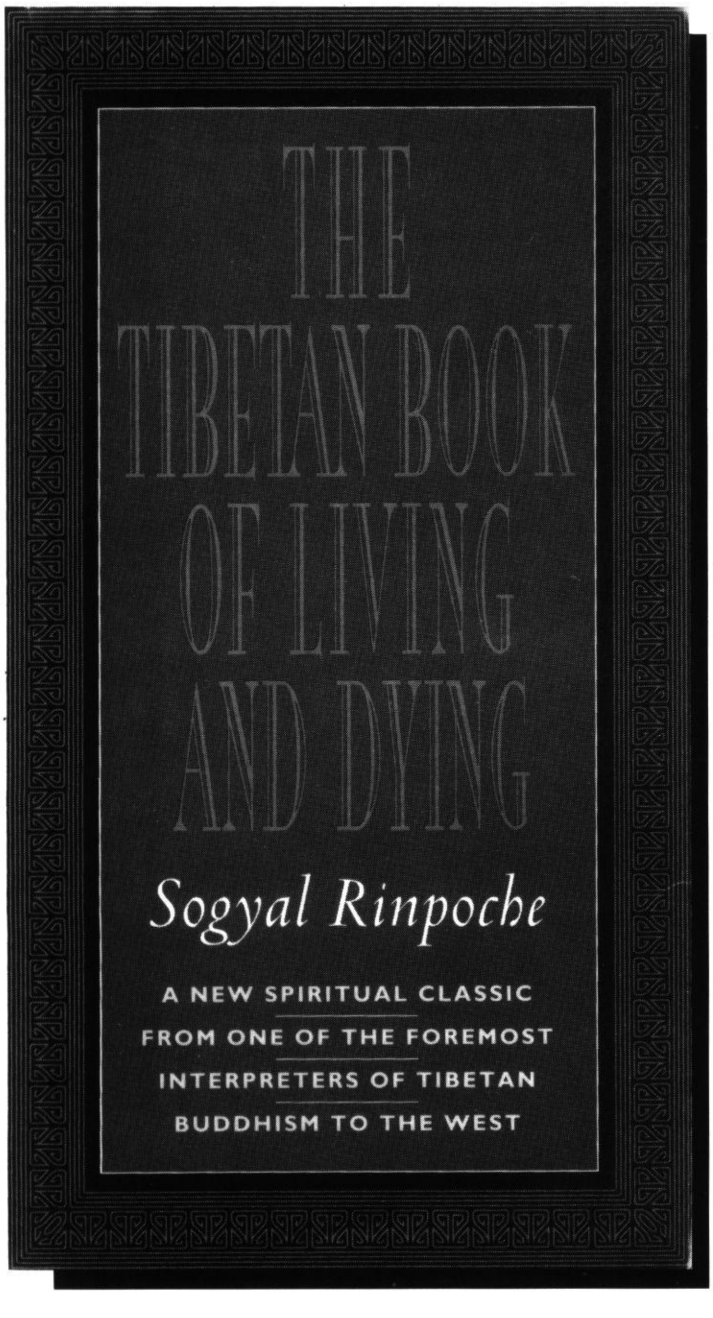
Door: Paula de Wijs-Koolkin.

BOEKRECENSIE

THE TIBETAN BOOK OF LIVING AND DYING

Sogyal Rinpochee heeft reeds vele jaren gewerkt in het veld van hospice en sterven en heeft daarin een sterke verbondenheid ontwikkeld met vooraanstaanden in dit werkveld zoals Elisabeth Kubler-Ross, Raymond Moody en Kenneth Ring.
Zijn boek is een veelomvattend en inspirerend mengsel van westerse en oosterse leringen over dood, sterven en wedergeboorte.

Het behandelt een variëteit aan onderwerpen, inclusief: de natuur van de geest, spirituele beoefeningen en meditaties op het helpen van stervenden, voorbeelden die genomen zijn uit het leven en sterven van zijn eigen leraren, een heldere uitleg van de essentiële beoefeningen in "Het Tibetaanse Dodenboek", en onderzoek naar bijna-doodervaringen.



Het volgende fragment is genomen uit het hoofdstuk 'Hartadvies voor het helpen van stervenden'. "Een stervende dient een zo ongeconditioneerd mogelijke liefde getoond te worden, vrij van alle verwachtingen. Denk niet dat je op welke manier dan ook een expert dient te zijn. Handel natuurlijk, wees jezelf, wees een echte vriend, en de stervende persoon zal gerustgesteld zijn dat je werkelijk bij hem bent, eenvoudig en als gelijke met hem communiceert als de ene mens met de andere."

"Ik heb gezegd: "Toon de stervende ongeconditioneerde liefde." In sommige situaties is dat verre van gemakkelijk. Het kan zijn dat we al een lange geschiedenis van lijden met deze persoon hebben, het kan zijn dat we ons schuldig voelen over wat we deze persoon in het verleden hebben aangedaan, boos zijn of rancune voelen over hetgeen deze persoon ons aangedaan heeft. Laat me daarom twee heel eenvoudige manieren voorstellen, waarmee we de liefde voor de stervende persoon in onszelf kunnen vrijmaken. Mijn studenten en ik die met stervenden werken, hebben ervaren dat deze beide manieren erg krachtig werken. Kijk allereerst naar de stervende persoon voor je en denk aan die persoon als zijnde net zoals jezelf, met dezelfde behoeften, hetzelfde fundamentele verlangen gelukkig te zijn en niet te hoeven lijden, dezelfde eenzaamheid, dezelfde angst voor het onbekende, dezelfde geheime gebieden van verdriet, dezelfde half-erkende gevoelens van hulpeloosheid. Wanneer je dit werkelijk doet zul je ontdekken dat je hart voor die persoon opent en liefde tussen jullie aanwezig zal zijn.
De tweede manier, en ik vind deze zelfs nog krachtiger, is onszelf direct en onversaagd in de plaats van de stervende persoon te stellen. Stel je voor dat jij op dat bed voor je ligt en je dood tegemoet gaat. Stel je voor dat je alleen bent en pijn hebt. Vraag jezelf dan: Wat heb je nu het hardste nodig? Wat wil je nu het liefste? Wat zou je nu werkelijk van de vriend voor je wensen? Als je deze twee oefeningen doet, denk ik dat je zult ontdekken dat de stervende persoon hetzelfde wil als jijzelf: oprecht geliefd en geaccepteerd zijn.

Ik heb vaak gezien dat mensen die werkelijk ziek zijn ernaar verlangen aangeraakt te worden, ernaar verlangen als levende mensen en niet als zieken behandeld te worden. Een groot deel troost kan gegeven worden door eenvoudig hun handen aan te raken, hen in de ogen te kijken, hen zachtjes te masseren, hen in je armen te nemen of samen met hen in hetzelfde ritme te ademen. Het lichaam heeft zijn eigen

liefdestaal; gebruik die zonder angst en je zult ontdekken dat je de stervenden welbehagen en troost schenkt.
Vaak vergeten we dat de stervenden hun hele wereld aan het verliezen zijn: hun huis, baan, relaties, lichaam en hun geest, ze raken alles kwijt. Alle verliezen die we mogelijkerwijs tijdens het leven kunnen ervaren, komen samen in één overweldigend verlies wanneer we sterven. Dus hoe is het mogelijk dat iemand die sterft niet af en toe verdrietig of in paniek of boos is? Onze cultuur biedt mensen niet echt veel perspectief voor hun gedachten, emoties en ervaringen. Vele mensen voelen zich met de dood voor ogen in die laatste uitdaging bedrogen door hun eigen onwetendheid en zijn verschrikkelijk gefrustreerd en boos, speciaal omdat niemand hen en hun diepgevoelde noden wil begrijpen.

Sterven zal vele onderdrukte emoties naar boven brengen: verdriet of verstomdheid of zelfs jaloezie ten opzichte van hen die nog gezond zijn. Help de persoon deze emoties wanneer ze opkomen niet te onderdrukken. Hou de stervende persoon gezelschap wanneer de golven van pijn en smart breken, met acceptatie, tijd, en geduldig begrip zullen de emoties langzaam tot bedaren komen en keert de stervende terug naar die laag van sereniteit, kalmte en gezond verstand, die het diepste en werkelijk de hunne is.

Probeer niet al te verstandig te zijn, zoek niet steeds naar iets diepzinnigs om te zeggen. Je hoeft helemaal niets te doen of te zeggen om de sitatie te verbeteren. Probeer alleen er zo volledig mogelijk aanwezig te zijn. En als je een hoop onrust en angst ervaart en niet weet wat je moet doen, geef dat dan ook openlijk toe en vraag de stervende persoon zijn of haar hulp. Deze eerlijkheid zal jou en de stervende persoon dichter bij elkaar brengen en een opening maken voor een vrijere communicatie.

Soms weten de stervenden veel beter dan wij hoe zij geholpen kunnen worden en wij dienen te weten hoe we hun wijsheid kunnen laten bepalen ons te geven wat zij weten. Cicely Saunders heeft ons gevraagd onszelf te herinneren dat we in gezelschap van stervenden niet de enige gevers zijn. Vroeger of later zullen allen die met stervende mensen werken weten dat ze meer ontvangen dan geven, terwijl ze verdraagzaamheid, moed en vaak zelfs humor tegenkomen. Het bevestigen van onze herkenning van hun moed zal de stervende persoon veelal inspireren.

Ik vind ook dat ik erg geholpen ben door mij het volgende te herinneren; dat de persoon vóór mij altijd, ergens inherent goed is. Welke boosheid of emotie ook opkomt, hoe schokkend of angstaanjagend ze ook tijdelijk mogen zijn, door je op die innerlijke

Sogyal Rinpochee

goedheid te richten zul je de controle en het perspectief vinden die je nodig hebt om zo behulpzaam mogelijk te zijn. Wanneer je woorden hebt met een goede vriend; vergeet je ook niet de goede kanten van die persoon. Hetzelfde doe je met de stervende persoon: veroordeel hem niet, welke emoties ook opkomen. Deze acceptatie van jouw kant zal het voor de stervende persoon mogelijk maken zo ongeremd te zijn als voor hem of haar nodig is. Behandel de stervende alsof zij zijn wat ze soms kunnen zijn, open, liefdevol en vrijgevig.

Op een dieper, spiritueel niveau, vind ik het enorm nuttig altijd in herinnering te houden dat de stervende persoon de ware boeddha-natuur heeft, of hij of zij dat nu weet of niet, en daarmee het potentieel voor volledige Verlichting. Wanneer de stervenden dichter bij de dood komen, is deze mogelijkheid in vele gevallen zelfs groter. Daarom verdienen zij juist meer zorg en respect."

Ik wil dit boek sterk aanbevelen aan iedereen die met stervenden werkt of voor dit gebied belangstelling heeft, en in feite aan iedereen met interesse in de spirituele weg.

Sogyal Rinpoche
"The Tibetan Book of Living and Dying"
Rider, Londen, 1992

Uit: The Karuna Hospice News; Australië; April 1993.
Vertaling: Gelong Jampel Pharchin.

LIEVE MENSEN

Het is al weer augustus, onze 'stille maand'. Ondanks de regen is de zomer voorbij gevlogen. Geshela is voor 3 à 4 weken op vakantie naar Zwitserland. Daar hoopt hij zijn zuster, die in India woont, te ontmoeten. Geshela wil ook graag de voormalige abt van het klooster waar hij zelf voorzanger was bezoeken, Khensur Rinpochee. Ondertussen houden de vaste bewoners en medewerkers van het Instituut wat vakantie, zodat we in september weer fris kunnen beginnen.

De afgelopen drie maanden waren vrij druk. Allereerst was er het bezoek van Geshe Sopa. Deze leraar van wijlen Lama Thubten Yeshe en Lama Zopa Rinpochee (en vele anderen) gaf een week lang les in het Engels over het moeilijk te vatten onderwerp 'Leegte'. Hij deed dat met tomeloos enthousiasme en een groot gevoel van humor. Zijn wijze en liefdevolle uitstraling was een bron van inspiratie voor ons allen. Na de cursus logeerde hij nog een paar dagen op het centrum en hebben wij hem iets van Nederland kunnen laten zien. Hij vond ons land zeer interessant. We bezochten een museum-molen in de Schermer en het idee dat wij zoveel land uit zee hebben gewonnen met deze houten constructies van een paar honderd jaar geleden, sprak zeer tot zijn verbeelding. Hij wilde werkelijk alles ervan zien en klom ondanks zijn lange pij tot in de nok van de molen.

De Zomer Meditatie Cursus over de Lam Rim was dit jaar met gemiddeld dertig studenten redelijk goed bezocht. Het was de eerste complete Lam Rim cursus die Geshe Sonam Gyaltsen in Nederland onderwees en het was Geshela aan te zien dat hij het gelukkigst is wanneer hij kan lesgeven. Het werd Geshela snel duidelijk dat de aanwezige studenten zeer serieus met de lesstof omgingen, wat bij hem aanleiding was tot een groot enthousiasme in het beantwoorden van alle vragen. Het gezamenlijk nemen van de Acht Mahayana Voorschriften was zo geslaagd dat we overwegen om dat voortaan ééns per maand te organiseren.

De teken- en schildercursus van Andy Weber is dit jaar goed bezocht met 12 mensen die de hele periode bleven. Elke keer als ik het cursusgebouw binnenliep zag ik blije gezichten, in stilte enthousiast doorwerkend aan hun eigen Mandala van Chenrezig (Avalokiteshvara). Ze maken vast een prachtige, diepe connectie met de Boeddha van Mededogen.

Het minimum aantal studenten voor de cursus over de paden en stadia (Sa Lam) heeft zich al weer opgegeven, zodat ook dit onderdeel van het 3-jarig studieprogramma in september kan aanvangen. Verder hopen wij op de volgende studentendag met Potluck-lunch velen van jullie te mogen begroeten, zodat we er wederom een gezellige dag van kunnen maken, waarin ruimte is voor uitwisseling van velerlei zaken. Wil je komen, laat het ons dan van te voren even weten!

DAN HET LAATSTE EN GROTE NIEUWS!
LAMA ZOPA RINPOCHEE KOMT ONS BEZOEKEN OP 21 NOVEMBER A.S.!
HET GEPLANDE LAM RIM WEEKEND GAAT IN OVERLEG MET GESHELA DOOR. WIE WIL KAN OFWEL DEELNEMEN AAN HET HELE WEEKEND OF ALLEEN AAN DE ZONDAG MET LAMA ZOPA RINPOCHEE.
HET PROGRAMMA VAN DEZE DAG IS ALS VOLGT:

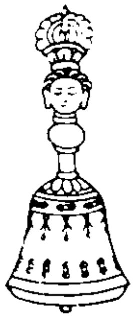
11.00 uur tot 13.00 uur	Lezing door Lama Zopa Rinpochee
13.00 uur	Eenvoudige lunch met soep, brood en salade
16.00 tot 19.00 uur	Groene Tara Initiatie (Kriya Tantra).

HET IS WERKELIJK BUITENGEWOON FORTUINLIJK VOOR ONS DAT RINPOCHEE IN ZIJN OVERVOLLE AGENDA EEN GAATJE HEEFT KUNNEN VINDEN, DUS WIL IK ZEGGEN: GRIJP DEZE GELEGENHEID MET BEIDE HANDEN AAN. HET KARMA OM DE ZEGEN EN INSPIRATIE VAN DEZE GROTE LERAAR TE ONTVANGEN KOMT NIET VAAK BINNEN ONS BEREIK.
ZIE VOOR VERDERE DETAILS HET PROGRAMMA ACHTERIN DIT MAGAZINE.

Hopelijk tot spoedig ziens,

April Elzenga, director.

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN EN DE BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN



SEPTEMBER T/M DECEMBER 1993

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN

September

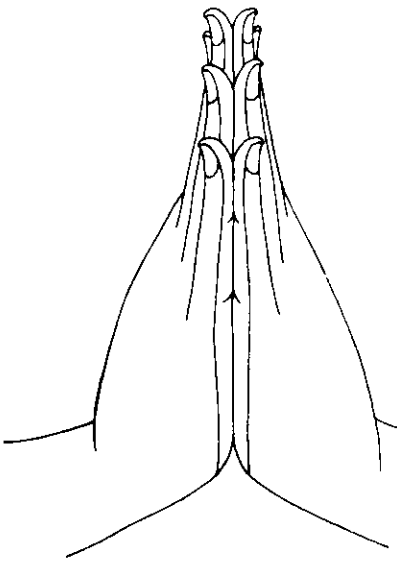
wo.	1	(15)	Volle maan Tara Offerande
za.	11	(25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
do.	23	(8)	Wassende maan Tara Offerande
za.	25	(10)	Offerande aan de Spirituele Meesters
do.	30	(15)	Volle maan Tara Offerande

Oktober

zo.	10	(25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
vr.	22	(8)	Wassende maan Tara Offerande
ma.	25	(10)	Offerande aan de Sprituele Meesters
za.	30	(15)	Volle maan Tara Offerande

November

di.	9	(25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
zo.	21	(8)	Wassende maan Tara Offerande
di.	23	(10)	Offerande aan de Spirituele Meesters
ma.	29	(15)	Volle maan Tara Offerande



December

wo.	8	(25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
di.	21	(8)	Wassende maan Tara Offerande
do.	23	(10)	Offerande aan de Spirituele Meesters
di.	28	(15)	Volle maan Tara Offerande

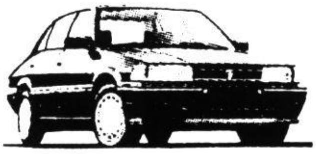
BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

za. 6 november Terugkeer van de Boeddha op aarde vanuit de hemelse sferen waar hij zijn moeder in de Dharma onderwees.

wo. 8 december Feestelijke Lama Tsong Khapa Dag.

CURSUSINFORMATIE

Per bus no: 124 is het centrum in Emst te bereiken via NS station Apeldoorn of Zwolle, als u uitstapt halte: Laarstraat. Daar is een Chinees restaurant waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij het restaurant. U kunt zelf ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat af te lopen tot u aan uw linkerhand het Maitreya Instituut tegenkomt. Elke cursist wordt verzocht pantoffels mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor *f* 5,-- per keer of zelf mee te nemen. **Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald.** Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aan lid/abonnee van het Maitreya Magazine aangeboden. Indien uw financiële situtatie dit noodzakelijk maakt kunt u vooraf verzoeken om korting.



Per auto bereikt u ons centrum, dat ligt aan de Heemhoeveweg 2 of Laarstraat 27 te Emst:
Vanuit Utrecht: Neem de snelweg naar Zwolle. Afslag Epe. Bij Epe zijn stoplichten. Daar rechtsaf naar Emst. Na een paar honderd meter rechtsaf, de Laarstraat in, voor het Chinese restaurant. Laarstraat volgen tot verharde weg overgaat in zandpad. Zandpad volgen, links inrit Maitreya Instituut.
Vanuit Apeldoorn: Neem de snelweg naar Zwolle, afslag Epe, bij stoplicht naar Emst etc. zie hierboven.
Parkeren bij de hoofdingang voor cursisten aan de Heemhoeveweg. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift.

LOCATIE
De cursussen worden gehouden in het centrum van het Maitreya Instituut. Het op de Veluwe gelegen centrum omvat 7 ha. bos met daarop een woonhuis (waarin zich o.a. de kantoren en de winkel bevinden) en een cursuscentrum. Daarin bevinden zich zowel de meditatie cq. lesruimte, alsook de keuken, eetzaal, ontspanningsruimte, slaapverblijven en badkamers. In de vrije tijd die men heeft kan men uitstekend fietsen of wandelen in de omgeving met veel bossen en heide (zelf een fiets meenemen of huren).

VOORWAARDEN VOOR DEELNAME
Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee te zijn van het Maitreya Magazine voor het hele jaar 1993 en zich op het cursusterrein te houden aan de 5 voorschriften en huisregels. 1. niet doden, 2. niet stelen, 3. geen sex, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of bedwelmende middelen gebruiken. De maaltijden, die vegetarisch zijn, worden verzorgd door een professionele kok.

AANMELDING EN BETALING CURSUSGELDEN
Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 10.00-12.00 en van 14.00-17.00 uur, elke dag behalve van zaterdag t/m maandag..
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op girorekening 43.05.057 of bankrekening 65.85.11.548 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de cursusdatum.
Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

RETRAITES
Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding van onze monniken. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

GEBEDSDIENSTEN
Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

VERHUUR CURSUSRUIMTE
Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag onze folder.

PROGRAMMA T/M DECEMBER 1993

SA LAM, DE PADEN EN STADIA:
in 4 weekenden.
24 t/m 26 september
22 t/m 24 oktober
26 t/m 28 novbember
17 t/m 19 december
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.

KOSTEN: 4 weekenden F 520,- of 130,- per maand voor deelnemers aan het studieprogramma. Deze Sa Lam cursus leent zich niet voor het volgen van losse weekenden. Bij deelname in losse weekenden is het gebruikelijke tarief van toepassing: F 150,-
Zie voor inhoudelijke informatie over de paden en stadia de informatie over het 3-jarig studieprogramma op blz. 28 van het vorige Maitreya Magazine, (jaargang 15 nummer 2).

AANVANG: Vrijdagavond om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

10 t/m 12 september
Lam Rim: Karma
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.

Karma is de natuurwet van oorzaak en gevolg die niet alleen geldt voor de natuur om ons heen, maar ook van toepassing is op al onze menselijke ervaringen. Inzicht in de 'wet van oorzaak en gevolg' leert ons hoe we meer geluk kunnen ervaren door er bewust de oorzaken voor te creëren. Dit karma principe wijst ons op onze verantwoordelijkheid voor onze eigen situatie. Door in ons leven rekening te houden met deze natuurwet, bewaken we ons karma en kunnen we de basis leggen voor een gestuurde innerlijke evolutie naar een gelukkiger bestaan en uiteindelijk voor het blijvende geluk van bevrijding en boeddhaschap.

Dit themaweekend is ook bijzonder geschikt voor degenen die nog niet erg bekend zijn met de presentatie zoals die in het Tibetaanse boeddhisme wordt gegeven. Zowel voor beginners als voor gevorderden. Zgn. 'nieuwelingen' en gevorderde studenten worden tijdens de Lam Rim themaweekenden in aparte groepen begeleid.

KOSTEN: F 150,- (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagavond 10 september om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

ZONDAG 19 SEPTEMBER 1993
TWEEDE STUDENTENVERGADERING
MET POT-LUCK LUNCH
Programma:
11.00 uurKoffie met cake
12.00 uur Potluck Lunch
(zelf iets lekkers meebrengen)
14.00 uur Middagprogramma.
Belt u even of u van plan bent te komen, dit vergemakkelijkt onze werkzaamheden voor een goede organisatie van de dag.

8 t/m 10 oktober
Lam Rim: Tekortkomingen van het cyclische bestaan
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert

Al ontelbare levens lang zitten we gevangen in het cylische bestaan, de kringloop van geboorte, sterven en wedergeboorte. Het boeddhisme onderwijst een pad (Lam) waarmee we geleidelijk (Rim) kunnen ontsnappen aan de onvrijheid van het cylische bestaan, maar dat moeten we dan wel eerst willen.
Zonder inzicht in de tekortkomingen van de cirkel van dood en wedergeboorte is het niet mogelijk gemotiveerd te raken door het verlangen naar bevrijding. Zonder inzicht in onze eigen gevangenschap in het cyclische bestaan van steeds weer terugkerende problemen en gebrekkige oplossingen kunnen we ook het grote mededogen niet ontwikkelen dat ons motiveert tot verdere spirituele ontwikkeling voor het welzijn van alle andere voelende wezens.

Geschikt voor 'nieuwe' en 'oude' studenten, die op aparte begeleiding kunnen rekenen.

KOSTEN: F 150,- (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagavond 8 oktober om 20.00 uur
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

29 oktober - 1 november
NYUNG NÉ, VASTENRETRAITE
O.l.v. Koosje van der Kolk
AANVANG: Vrijdag 29 oktober om 19.00 uur
EINDE: Maandagochtend na het ontbijt
KOSTEN: F 95,- vol pension (slaapzaal).
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

15 t/m 17 oktober
Sterven als deel van het leven
Door: INA VONK, GESHE SONAM GYALTSEN EN WILLIAM YANG.
Voertaal Nederlands.

Een weekend voor mensen die werken met stervenden. Het doel is meer inzicht te verkrijgen in processen rondom het sterven om zodoende minder angst voor de dood te krijgen en te leren gericht te luisteren en begeleiden.
Het programma omvat lezingen, uitwisseling en meditaties over
Bijna-dood-ervaringen door: Ina Vonk, (Stichting Merkawah);
Tibetaans boeddhistische kennis over het sterven en wat daarna komt door: Geshe Sonam Gyaltsen, (Maitreya Instituut);
Psycho-energetische therapie met kankerpatienten door: William Yang, (Taborhuis).

KOSTEN: F 300,- (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagavond 15 oktober om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.
Maximum aantal deelnemers: 30.

19 t/m 21 november
Lam Rim: De Vier edele waarheden en de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan.
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert

De vier edele waarheden zijn in wezen een samenvatting van de gehele leer van de Boeddha zoals hij die gaf in zijn eerste leringen nadat hij de verlichting had bereikt. Begrip van de vier edele waarheden wijst ons de weg om de twaalf schakels van de keten waarmee wij onszelf in de kringloop van het cylische bestaan binden, te doorbreken.

Geschikt voor 'nieuwe' en 'oude' studenten, die op aparte begeleiding kunnen rekenen. Op zondag 21 november zal Geshe Sonam Gyaltsen in verband met het bezoek van Lama Zopa Rinpochee geen les geven. Deelnemers aan dit weekend over de vier edele waarheden kunnen zondag zonder extra kosten deelnemen aan het programma met Lama Zopa Rinpochee.

KOSTEN: F 150,- (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagavond 19 november om 20.00 uur
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

J.P. Kool

Lama Zopa Rinpochee

EXTRA PROGRAMMA
BEZOEK LAMA THUBTEN ZOPA RINPOCHEE
AAN MAITREYA INSTITUUT

21 November
Lezing en Groene Tara Initiatie
Door: LAMA THUBTEN ZOPA RINPOCHEE
Voertaal: Engels.

Na talrijke verzoeken is het nu eindelijk zover! Lama Zopa Rinpochee bezoekt het Maitreya Instituut.
Van 11.00 uur tot 13.00 uur zal hij een lezing geven onder de titel: TRANSFORMING THE UNHAPPY MIND INTO THE HAPPY.
Om + 13.00 uur is er een lunch (soep, brood en salade).
Van 16.00 uur tot 19.00 ? uur GROENE TARA INITIATIE (Kriya Tantra).
De verplichting die verbonden is aan het ontvangen van de initiatie is een 7-daagse retraite met beoefening van de Guru Yoga van Groene Tara. Gedurende deze retraite neemt men elke dag de Acht Mahayana Voorschriften en begint elke zitting met lange neerbuigingen voor de 35 Boeddha's, gevolgd door meditatie op de Stadia van het Pad naar de Verlichting (Lam Rim) met behulp van Lama Tsong Khapa's tekst: 'De Basis van Alle Goede Eigenschappen' (Yöntän Zhi-gyur-ma). De retraite dient binnen 5 jaar gedaan te worden.

Helaas doch absoluut, zal er géén tijd zijn voor een persoonlijk onderhoud met Lama Zopa Rinpochee!!!

KOSTEN: F 75,—
AANVANG: Zondag 21 november om 10.30 uur.
AANMELDING: Telefonisch of schriftelijk. Het is zeer belangrijk dat u zich tijdig opgeeft voor deze dag in verband met de door ons verwachte grote toeloop!

10 t/m 12 december
Lam Rim: Boeddhapotentieel.
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.

Ieder van ons heeft het potentieel voor volledige bevrijding van lijden en de volmaakte ontwikkeling van geluk. Dit potentieel wordt ook wel Boeddha natuur genoemd.
De historische Boeddha Sakyamoeni stelde met het bereiken van het hoogste niveau van geestelijke en lichamelijke evolutie een voorbeeld dat wij als gewone mensen kunnen volgen. Dankzij het Boeddha potentieel is het ook voor ons mogelijk het blijvende geluk van bevrijding en verlichting te bereiken.

Geschikt voor 'nieuwe' en 'oude' studenten, die op aparte begeleiding kunnen rekenen.

KOSTEN: F 150,- (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagavond 20 november om 20.00 uur
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

DE BOSCOMMISSIE ORGANISEERT
TUINWEEKENDEN EN WEEK

De volgende werkweekeinden zijn gepland:
17 t/m 19 september
van vrijdagmiddag 14.00 uur tot zondagavond 19.00 uur
1 t/m 3 oktober
van vrijdagmiddag 14.00 uur tot zondagavond 19.00 uur.
De volgende werkweek is gepland:
25 t/m 31 oktober
van maandagochtend 10.00 uur tot zondagmiddag 16.00 uur.

Naast vrijwilligers voor het veelal zware buitenwerk wordt voor alle drie periodes een kok gezocht voor het verzorgen van koffie, thee en de maaltijden.

KOSTEN: Aan deelname zijn geen kosten verbonden.
AANMELDING: Belangstellenden kunnen telefonisch informatie inwinnen en/of zich opgeven bij het Maitreya Instituut.

LANG LEVEN OFFERANDES

Teneinde onze connectie met onze inspirerende spirituele leiders voor de toekomst te waarborgen, doet het Maitreya Instituut mee aan jaarlijkse gebedsdiensten voor een lang leven van Z.H. de Dalai Lama, Lama Zopa Rinpochee en Lama Tenzin Ösel Rinpochee. Deze offerandes worden georganiseerd door de FPMT, de 'Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition'. We danken ieder van u die aan de offerandes van 1992 heeft bijgedragen en stellen u opnieuw in de gelegenheid uw bijdrage aan dit speciale doel voor 1993 te doneren op onze bank of postbankrekening **onder vermelding van: l.l.o. Z.H. de Dalai Lama en/of L.Z.R. en/of L.O.R.**

SANGHA FONDS VOOR MONNIKEN EN NONNEN

De monniken- en nonnen Sangha vervult in het boeddhisme een belangrijke rol in de overdracht en verinnerlijking van de Boeddha Dharma. Voor het verschaffen van benodigdheden aan deze mensen die al hun tijd en energie aan studie en beoefening wijden is een speciaal fonds opgericht, waaraan het Maitreya Instituut jaarlijks minimaal $ 240,- overboekt en waaraan ook u financieel steun kunt geven. Uit dit Sangha Fonds worden uitsluitend monniken en nonnen ondersteund die aangesloten zijn bij de FPMT. **Vermeld bij donaties voor dit doel: Sangha Fonds.**

VRIJWILLIGERS GEZOCHT VOOR TELEFOON DIENST

Het Maitreya Instituut heeft momenteel behoefte aan vrijwilligers die tussen dinsdagochtend en vrijdagmiddag een dag of dagdeel de telefoon willen beantwoorden en telefonische boodschappen willen noteren.
Bel voor meer informatie: 05787-1450.

WIJ ZOEKEN ENKELE GROTE BUREAUS

Het Maitreya Instituut zoekt voor de nieuwe inrichting van haar kantoorruimten een paar grote bureau's met laden e.d.
Indien u een bureau kunt missen belt u ons dan a.u.b. zodat wij weten wanneer u dit kunt brengen of wanneer wij dit bij u thuis kunnen ophalen.
Bel voor een afspraak: 05787-1450.

ER IS NOG ENIGE WOONRUIMTE BESCHIKBAAR

Hoewel we sedert het vertrek van een aantal vaste bewoners die in de omgeving van het Maitreya Instituut privé woonruimte vonden al een paar nieuwe vaste bewoners welkom mochten heten, is er nog enige woonruimte beschikbaar. Voorwaarden zijn een oprechte betrokkenheid bij het Tibetaanse boeddhisme in het algemeen en bij de activiteiten van het Maitreya Instituut in het bijzonder. Van bewoners wordt verwacht dat zij in overleg met het bestuur enige werkzaamheden voor het Instituut op zich willen nemen.
Bel voor meer info: 05787-1450.

LAMA ZOPA RINPOCHEE IN ITALIË

10-20 oktober Nyur lam, the quick path
22-23 oktober Inititation Heruka Five Deities
28 oktober-1 november
6 Yogas of Naropa, oral transmission and brief commentary.

Informatie te verkrijgen bij:
Instituto Lama Tsong Khapa
56040 Pomaia (Pisa)
Italië
Tel: 050-685654
Fax: 050-685768.

Andy Weber
Naropa

Z.H. De Dalai Lama

PROGRAMMA VAN Z.H. DE DALAI LAMA

PARIJS
di. 26 oktober
wo. 27 oktober
TOULOUSE
zo. 7 november
ma. 8 november
INSTITUT VAJRA YOGINI
di. 9 t/m za. 14 de perfectie van wijsheid
zo. 15 november initiatie
Inschrijfformulieren kunt u aanvragen bij het Maitreya Instituut, Emst of bij het Vajra Yogini Instituut.

MEDITATION COURSES IN KOPAN MONASTERY/NEPAL

27 september - 3 oktober - 17-27 oktober

ANNUAL NOVEMBER COURSE BY LAMA ZOPA RINPOCHE
November 19 !!-december 19 !!

This course is suitable for both new and old students, as an introduction as well as an opportunity to gain deeper understanding and experience of the teachings. The teachings are based on the Graduated Path to Enlightenment (Lam Rim), a concise intruction on the step by step method to reach full awakening. It teaches how to recognize one's own inner potential and how to actualise it in everyday life. Teachings by Tibetan lamas combined with intensive meditation and discussion guided by Western teachers. Usually a Lam Rim retreat is organised at the end of the course.

BOOKINGS AND REGISTRATION

We recommend strongly that you register early for the November course, as it tends to be heavily booked. For all courses please confirm the advertised dates with the Kopan office.

KOPAN MONASTERY
Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT)
GPO Box 817, Kathmandu, Nepal,
Phone 226 717
Fax 410 992

LEZINGEN IN HET LAND DOOR GESHE SONAM GYALTSEN

AMSTERDAM: Maitreya Studiegroep
Amsterdam,
Prinsengracht 200.
NAGARJUNA'S BRIEF AAN DE KONING
Serie van vier lezingen op de woensdagavonden:
22 september,
20 oktober,
24 november,
22 december.

EMMEN: Maitreya Studiegroep
Openbare Bibliotheek,
Noorderplein 101.
Praktische thema's vanuit de boeddhistische zienswijze.
Serie van drie lezingen op de woensdagavonden:
6 oktober: BOEDDHISME IN HET DAGELIJKS LEVEN.
3 november: KARMA, ONZE ACTIVITEITEN EN ERVARINGEN.
1 december: ZIEKTE EN MEDITATIE.

ZWOLLE: Centrum Tara,
Steenstraat 5-7.
NAGARJUNA'S BRIEF AAN DE KONING
Serie van drie lezingen op de woensdagavonden:
15 september,
13 oktober,
17 november.

TILBURG: De Stroom,
Poststraat 7A (in de poort).
DE DRIE HOOFDZAKEN VAN HET PAD
Serie van drie lezingen over de voornaamste punten van de Tibetaans boeddhistische leer.
29 september,
27 oktober,
15 december.

AANVANG: **In alle plaatsen behalve Zwolle: 19.30 uur.**
In Zwolle: 20.00 uur.

J.P. Kool

Geshe Sonam Gyaltsen

Maitreya Instituut

MAITREYA MAGAZINE
september, oktober, november 1993

VERSCHIJNING
Tenminste 1x per kwartaal

UITGAVE
Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450
Fax: 05787-1851

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Getsulma Tenzin Kalzang
Paula de Wijs-Koolkin
Koosje v.d. Kolk
Jolanda Egberts
Jan-Paul Kool

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
René van Luyn

ILLUSTRATIES
Andy Weber, René van Luyn, Karma Meunlam e.a.

DRUK
Offsetdrukkerij Refo
Wallerstraat 69
3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Stichting Maitreya Instituut.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.

ABONNEMENTEN
Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar.
Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *ƒ* 25,-- per jaar in Nederland
Europa *ƒ* 35,-- overige landen *ƒ* 50,--
Gezinsabonnement *ƒ* 37,50
Losse nummers *ƒ* 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN
Voor abonnementen, cursusgeld, donaties en rekeningen: Postbank: nr. 4305057
Bank: I.N.G. Epe, rek.nr.: 65.85.11.548. t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Emst.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
Steeds minder vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL LEIDER
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

STICHTINGSBESTUUR
Voorzitter:
April Elzenga

Secretaris:
Lan Tjoa

Penningmeester:
Arjan Korevaar

Bestuursleden:
Gelong Marcel Bertels

TELEFOON 05787-1450
FAX 05787-1851

Het kantoor van het instituut is disdag t/m vrijdag telefonisch bereikbaar van 10.00-12.00 uur en van 14.00-17.00 uur. Op andere tijden als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken op ons antwoordapparaat. Het kantoor is van zaterdag t/m maandag gesloten.

DOELSTELLING
De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

ƒ 300,-- KORTING-DONATEUR 1993
De beste manier om het Maitreya Instituut te steunen waarbij u tevens het grootste voordeel heeft is om *ƒ* 300,-- KORTING-DONATEUR 1993 te worden voor f 25,-- per maand. Hiervoor worden alleen **automatische overboekingen** geaccepteerd op onze postbankrekening nr.: 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst. U kunt gebruik maken van een machtigingskaart. U krijgt dan 2x per jaar het Engelstalige blad Mandala en 4x per jaar Mandala nieuwsbrieven. Verder krijgt u **20% korting** op boeken, kaarten, posters en wierook **in onze winkel** (ook voor telefonische bestellingen) **en 10% korting** op **alle cursussen** in het Maitreya Instituut behalve het driejarig studieprogramma. En u bent automatisch FPMT-Lid, hetgeen steeds meer voordelen oplevert bij bezoeken aan een van de 70 aangesloten centra in de hele wereld.

DONATEURS
Donaties waar geen korting tegenover staat zijn vanaf 1990 aftrekbaar van de inkomstenbelasting. Voorwaarde is dan dat het totaal aan donaties aan instellingen als het Maitreya Instituut (of bijv. het Rode Kruis etc.) minimaal 1% en maximaal 10% van uw bruto inkomen bedraagt.

ƒ 100,-- MAITREYA MAGAZINE ABONNEE 1993 & FPMT-LID 1993
Voor minder draagkrachtigen is er ook een mogelijkheid om uw betrokkenheid bij het Maitreya Instituut te laten blijken door *ƒ* 100,-- Abonnee & FPMT-Lid te worden voor dit bedrag. U krijgt dan 4x per jaar het Maitreya Magazine en eventuele nieuwsbrieven en 2x het Engelstalige blad Mandala en 4 nieuwsbrieven per jaar.

DONATEUR GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de Geshe en zijn vertaler is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze actie storten een maandelijks bedrag van minimaal *ƒ* 10,-- voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe actie, en ontvangen 10% korting op cursussen gegeven door Geshela behalve het driejarig studieprogramma. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de actie.

LEENFONDS
Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *ƒ* 2500,-- storten op rekeningnr.: 65.85.11.548 van de I.N.G. Bank te Epe t.n.v. Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

VOORPLAAT
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Foto: J.P. Kool

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn altijd van harte welkom, echter alleen na telefonische afspraak.

VOL RESPECT BETUIG IK MIJN EERBIED MET LICHAAM, SPRAAK EN GEEST. IK MAAK ALLE MATERIËLE EN MENTAAL GECREËERDE OFFERANDEN, BEKEN ALLE NEGATIVITEITEN EN OVERTREDINGEN DIE IK SINDS BEGINLOZE TIJD HEB GEDAAN, EN VERHEUG ME IN DE POSITIEVE ENERGIE VAN GEWONE EN HEILIGE WEZENS. BOEDDHA, BLIJF ALSTUBLIEFT HIER TOT AAN HET EINDE VAN SAMSARA EN DRAAI HET WIEL VAN DE DHARMA VOOR ALLE WEZENS. IK DRAAG MIJN EIGEN POSITIEVE ENERGIE EN DIE VAN ANDEREN OP AAN DE VERLICHTING VAN ALLE WEZENS.